

**5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT**

# Séjour trail dans le désert marocain 6 jours



# Séjour trail dans le désert marocain - 6 jours

## Informations générales

- Lieu : Sahara
- Point de rendez-vous et prise en charge : Ouarzazate
- Lieu d'hébergement : bivouac et auberges
- Niveau de difficulté : 3 / 4 - perfectionnement ●●●○
- Durée : 6 jours / 5 nuits

## Descriptif

Une itinérance trail dans l'immensité du Sahara. Nous partagerons un moment d'exception dans des paysages hors du temps. En nomades éphémères, nous bivouaquerons sans superflu, sous une voûte étoilée comme vous n'en avez jamais vu. Plongez dans une expérience unique alliant dépassement de soi, découverte du désert et immersion culturelle. Ce séjour, encadré par des experts du milieu et des guides expérimentés, vous invite à courir autrement : loin de l'agitation, au rythme du sable et du silence du Sahara.



# Séjour trail dans le désert marocain - 6 jours

Pendant 6 jours, vous découvrirez les fondamentaux du trail en environnement désertique : gestion de l'effort, techniques de course sur sable, orientation, alimentation, récupération, et autonomie. Chaque jour, des sorties trail progressives vous permettront de développer vos capacités physiques tout en apprenant à écouter votre corps dans des conditions extrêmes mais maîtrisées.

Mais ce stage est bien plus qu'un simple programme sportif. C'est une aventure humaine profonde, au contact de la nature brute et de la culture saharienne. Sous les étoiles du désert, autour du feu, avec les récits des guides nomades et la chaleur d'un thé partagé, vous découvrirez l'essentiel : le lien aux autres, la puissance du collectif, et la beauté du dépouillement. Dormir en bivouac, se réveiller au lever du soleil sur les dunes, courir dans le silence infini, s'adapter à l'imprévu, chaque instant est une invitation à ralentir, à ressentir, à vivre pleinement.



# Séjour trail dans le désert marocain - 6 jours

Ce stage est pensé pour les coureurs intermédiaires, curieux de se confronter à eux-mêmes dans un cadre sécurisant et encadré. Il est aussi une passerelle vers des aventures plus engagées, comme le Marathon des Sables ou d'autres trails en autonomie.

Venez courir autrement. Venez courir pour vous reconnecter. À travers le désert, c'est parfois à soi-même que l'on revient.

## LES OBJECTIFS DU VOYAGE

- Découverte du trail en milieu désertique
- Apprentissage de la gestion de l'effort et de l'hydratation en milieu extrême.
- Initiation à la navigation.
- Conseils techniques de course sur sable.
- Approche mentale de l'effort prolongé et isolement.
- Tester l'autosuffisance.
- Se préparer à de futurs événements sportifs dans le désert.





# Séjour trail dans le désert marocain - 6 jours

## Programme étape par étape

J1 Les guides vous retrouverons à l'atterrissage Ouarzazate aux alentours de 1h du matin à l'aéroport de Ouarzazate. Nuit à l'hôtel.

J2 Transfert en 4x4, à travers l'anti Atlas oriental, pour la palmeraie d'Agdz. Sur la route pour Agdz nous irons découvrir la palmeraie. Nuit dans un riad aux portes du désert. 5h30 de route, petite mise en jambe fin d'après midi, premières foulées dans le sable.

J3 Tafraout- El Maharch, Première étape de notre périple désertique. Nuit dans une auberge. Lieu très agréable, typique et surprenant ! Vous saurez apprécier les lieux après les premiers kilomètres parcourus en courant. 22 km et 300 m D+.

J4 Jebel Otfal-Rich Mbirika, mythique étape avec le sommet du MDS. Après une dépose en 4x4 nous commençons la journée avec une petite traversée d'erg avant l'ascension du Jebel Otfal, ressemblant à une grande muraille infranchissable. Nuit en Bivouac. 21 km et 400 m D+.





# Séjour trail dans le désert marocain - 6 jours

## Programme étape par étape

J5 Baalou-Ramilia, découverte de la citadelle de Baalou et poursuite de l'étape jusqu'au village de Ramilia. Cette étape est roulante et nous permet de traverser un grand Erg avant d'arriver au village typique de Ramilia. Nuit en auberge. 18 km et 90 m D+.

J6 Ramilia-Ouzina, Après une remonté d'oued nous traverserons l'oasis fantôme pour rejoindre l'erg menant à Ouzina. Etape de sable par excellence. 23,5 km et 100 m D+.

J7 Dunes de Merzouga, Après un transfert matinal, découverte et traversée de l'erg de Merzouga ensuite transfert pour Ouarzazate. 10 km

J8 Repos Ouarzazate et retour France





# Séjour trail dans le désert marocain - 6 jours

## Liste du matériel

### Sur soi pendant la course :

- T-shirts à manches longues léger
- Collant ou pantalon long léger
- Short
- Paires de chaussettes de course à pied
- Chaussures de trail déjà portées
- Chapeau ou une casquette
- Un buff ou deux, et /ou un chèche (qui protège du sable, de la poussière et du soleil)
- Lunettes de soleil
- Softshell ou veste polaire

### Dans le sac à dos

- Un sac à dos d'une vingtaine de litre pour les randonnées (vous aurez vos propres bouteilles d'eau minérale à porter. Pas plus de 2 bouteilles de 1,5L )
- Réserve d'eau 2 à 3L
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Crème solaire indice 50
- Stick à lèvres
- Lampe frontale

### A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Des vêtements de rechanges pour 6 jours
- Des chemises ou T-shirts manches courtes pour les visites et transferts
- Une doudoune ou bonne polaire pour les nuits dans le désert
- Un pantalon léger convertible en short ou pas
- Un sac de couchage confort 10 degrés
- Un briquet (pour brûler le papier toilette)
- Du papier toilette
- Un appareil photo
- Une serviette de toilette
- Une trousse de toilette personnelle avec mini brosse à dent + savon
- Une poche à eau de rechange
- Une paire de lacets de rechanges
- Un couteau de poche
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

RAPPEL : ne craignez pas d'avoir trop chaud ! L'hygrométrie étant très basse, la chaleur est facilement supportable. Hormis les tempêtes de sables, non prévisibles, contre lesquelles nous aurons des solutions de repli, il n'y a qu'à se protéger des nuits qui peuvent être fraîches.



# Séjour trail dans le désert marocain - 6 jours

## Liste du matériel

### Pharmacie personnelle :

- Crème anti frottements
- crème solaire
- Pansements double peaux
- Bande élastique
- Paracétamol
- Médicaments personnel
- un antalgique
- un anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- un antibiotique à large spectre
- un antispasmodique
- un anti diarrhéique
- un antiseptique intestinal
- un anti vomitif
- un stick à lèvres
- de la Biafine
- vos médicaments personnels
- un désinfectant liquide pour les mains

## Santé

Aucune vaccination n'est exigée pour un séjour au Maroc. Il est cependant conseillé d'être à jour des vaccinations habituelles. Un problème dentaire en altitude pouvant vous gêner votre trekking, pensez aussi à rendre visite à votre dentiste avant le départ.

## Climat

Ne craignez pas la chaleur ! Aux saisons choisies, les températures sont généralement clémentes. Même s'il peut faire plus de 30 degrés aux heures chaudes (heures où nous serons en pause) cela reste une chaleur très supportable car l'hygrométrie est très basse. Il faudra donc bien s'hydrater, se protéger la tête, ne pas oublier sa crème solaire, mais nous serons là pour vous conseiller et vous aider.

## Nourriture

Repas locaux préparés avec soin et propreté (généralement salades composées le midi, et tajines le soir). L'eau fournie est de l'eau minérale, en bouteille. Pour les jours en dehors du désert, repas en restaurants choisis.

**Niveau 1  
DECOUVERTE**



**Niveau 2  
INITIATION**



**Niveau 3  
PERFECTION<sup>MT</sup>**



**Niveau 4  
CONFIRME**



**CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE**

Pratique de la course à pied : 2 fois par semaine pendant 1h environ

\*\*\*

Pas de pratique spécifique requise (ex : trail ou randonnée en montagne)

\*\*\*

Pas de vitesse ascensionnelle minimum requise

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied : 3 fois par semaine pendant 1h à 1h30 environ

\*\*\*

Pratique occasionnelle de la course à pied en terrains variés

OU

Pratique régulière de la randonnée en montagne

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 300m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied et autres activités sportives d'endurance : 3 à 4 fois par semaine pendant au moins 1h15mn

\*\*\*

Pratique régulière de la course à pied en terrains variés, expérience & participation à des trails ou courses natures de 20 à 40km

\*\*\*

Pratique occasionnelle de la randonnée en montagne

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 600m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière de la course à pied et autres activités d'endurance : 4 à 5 fois par semaine pendant au moins 1H15

\*\*\*

Pratique régulière de la course à pieds en terrains variés

\*\*\*

Pratique régulière de la randonnée en montagne

\*\*\*

Expérience & participation à des trails en montagne d'au moins 40km et 2000m D+

+ être capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 1 heure,

Dans le cadre des reconnaissance de course : être capable de tenir les barrières horaires officielles de la course sur la durée du stage, le parcours étant généralement effectué en plusieurs jours. (2 à 4 jours selon les courses concernées)

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard requise

**CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE**

D+ : 500 à 1000 m par jour en moyenne  
KM : 10 à 15 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majeure partie du parcours sur des chemins larges ou sentiers peu techniques

Pas de passages délicats ou aériens

D+ : 1000 à 1500m par jour en moyenne, KM : 15 à 20 km par jour en moyenne

\*\*\*

Alternance de chemins larges et single tracks

Pas ou peu de passages délicats ou aériens

D+ : 1000m à 2000m par jour en moyenne  
KM : 20 à 35 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majorité de single tracks, terrain varié

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1500m à 2500m par jour en moyenne  
KM : 30 à 40 km par jour en moyenne

\*\*\*

Majorité de single tracks et de sentiers techniques type pierriers, névés... Passages hors sentiers

Quelques passages aériens

# Séjour trail dans le désert marocain - 6 jours

## Ce qu'il faut savoir

- **Hébergements** : Nuitées sous tentes berbères ouverte de 8 pers et en auberges. Pour les nuitées sur tentes : confort simple sur tapis type matelas mousse 5 cm épaisseur. Les nuits sont fraîches dans le désert, ne pas hésiter à se couvrir. Pour les nuitées en auberge : nous serons logés avec un confort différent de ceux auxquels nous sommes habitués en Europe.
- **Repas** : Repas locaux préparés avec soin et propreté (généralement salades composées le midi, et tajines le soir). L'eau fournie est de l'eau minérale, en bouteille. Pour les jours en dehors du désert, repas en restaurants choisis.
- **Eau** : L'eau potable sera fournie par l'organisation. Toutefois, les temps de parcours peuvent être longs entre les ravitaillements. Il faut donc prévoir au minimum 2L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- **Temps de parcours** : Les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J (terrain sec vs pluie, neige) et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de moins bien », blessures ...)
- **Nature du terrain** : Le terrain est très varié et sans difficulté particulière – sauf en cas de variantes, qui peuvent être empruntées en fonction du niveau du groupe (L'AMM sera seul juge de la capacité du groupe à emprunter ou non des variantes).



# Séjour trail dans le désert marocain - 6 jours

## Ce qu'il faut savoir

### Divers :

- **Electricité** : disponible dans la plupart des hôtels et auberges, alternatif 220V/50. Les prises sont identiques à la norme française. Aucun problème pour recharger vos appareils. Et même en plein désert, grâce aux 4x4, nous vous mettrons des adaptateurs à disposition pour vos besoins en électricité.
- **Réseau téléphonique** : Le réseau téléphonique est maintenant très bon dans tout le Maroc. Seuls les jours 3, 4 et 5 dans le désert seront sans couverture. Mais pas tout le temps ! Il y a des endroits où l'on capte et nous les connaissons.
- **Argent** : Possibilité de retirer de l'argent sur place, sans trop de frais et facilement.
- **Vaccins** : non obligatoires mais conseillés dans ce pays, être à jour.



# Séjour trail dans le désert marocain - 6 jours

## Ce qu'il faut savoir

- **Niveau requis** : Sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).
- **Rapatriements** : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- **Assurances** : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous pouvons vous proposer une solution d'assurance, n'hésitez pas vous rapprocher de nous. L'assurance annulation est fortement conseillée. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...).



# Séjour trail dans le désert marocain - 6 jours

## Le tarif inclut

- L'encadrement par un guide spécialiste du trail et du Maroc,
- L'assistance logistique pour les repas et les bivouac,
- Les nuits en auberge et en bivouac,
- Les transferts en 4x4 (dès l'aéroport),
- La pension complète pendant tout le voyage

## Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles obligatoires : frais de recherche, rapatriement
- L'assurance annulation optionnelle
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles (ex : boissons non incluses dans le forfait)
- Les visites non incluses dans le programme
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "le tarif inclut"





# Séjour trail dans le désert marocain - 6 jours

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto:caroline.freslon@5eme-element.fr)

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

454 route d'Orsin

74170 SAINT GERVAIS

Crédit photos : Nicolas Cartier, Caro Freslon

