

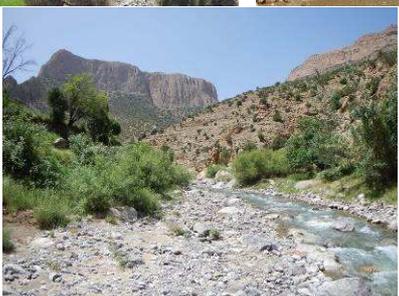
STAGE DE PREPARATION ET D'ENTRAINEMENT AU TRAIL EN MONTAGNE - ZAQUIAT AHANSAL- HAUT-ATLAS

Avec Samir et Lhoucine Akhdar



Une semaine d'entraînement trail en compagnie de Lhoucine et Samir Akhdar accompagnateurs en montagne, pour progresser et partager des moments inoubliables ! Au programme: des sorties trail en montagne pour découvrir cette magnifique région encore préservée et sauvage.

Ce stage se déroule dans la vallée de Zaouiat Ahansal, en plein cœur du Haut Atlas central, un des plus beaux terrains de jeu pour le trail.



- **FORMAT:** Un stage de préparation trail sur mesure. Stage en étoile.
 - Les étapes peuvent être raccourcies ou rallongées pour s'adapter au niveau des participants.
 - Les parcours peuvent être modifiés pour des raisons de météorologie, fortes chutes de neige, ou pour toutes autres raisons liées à la sécurité.
- **DISTANCE:** de 20 à 30 km par jour.
- **PERIODE IDEALE :** de Mars à début Novembre.
- **LIEU DE STAGE:** Ce stage se déroule dans la vallée de Zaouiat Ahansal. Haut Atlas central.
- **HEBERGEMENT:** Gîte dans le village de Zaouiat Ahansal, chambres doubles / chambres collectives ou chambres familiales, douches et toilettes, confort assuré.
- **NIVEAU TECHNIQUE:** terrain varié sans difficulté technique particulière, bonne condition physique.
- **POINT DE RENDEZ-VOUS ET PRISE EN CHARGE:** aéroport de Marrakech.
- **OBJECTIF :** un stage alliant plaisir de la course à pied et découverte de la nature du Haut Atlas.
- **LES POINTS FORTS :**
 - Les canyons et les falaises de Taghia (grand spot d'escalade).
 - Les sources de l'oued Ahansal.
 - Le vieux village Zaouiat Ahansal.
 - Les balades le long de la rivière.



Programme: 5 jours en étoile en revenant chaque soir au même camp de base.

. **J 1** : Prise en charge dès votre arrivée à l'aéroport de Marrakech. Nuit à l'hôtel en BB, diner libre.

. **J 2 : Marrakech - Zaouiat Ahansal - 240 km**

Après le petit déjeuner, départ vers le village de Zaouiat Ahansal, déjeuner pique-nique en route, arrivée dans la vallée après environ 4h30' de route, installation au gîte. Après un thé de bienvenue, nous partons pour une première sortie de mise en jambe et d'acclimatation. Soirée au gîte, l'occasion de partager un moment convivial autour d'un apéro ! Petit briefing des étapes du stage.

. **Du 3 au 6ème jour : Stage dans un environnement merveilleux.** Chaque matin au départ de notre gîte, c'est une nouvelle étape que nous allons parcourir.

La vallée de Zaouiat Ahansal est une vallée située au cœur du Haut Atlas central, en contrebas du mont Aroudane 3359m, entourée de sommets vertigineux : Jebel Azellah (3014m), Jbel Timghazine (3157m) et Azourki (3 677 m).

Durant ce stage, nous découvrirons cette magnifique région, authentique et accueillante. Nous traversons des paysages grandioses et sauvages, de magnifiques lieux, un cadre majestueux entre montagnes aux sommets enneigés et forêts de chêne vert.

Ensemble, nous progresserons sur des parcours variés alternant passages raides, et secteurs roulants. Des moments conviviaux ponctueront nos journées sur le terrain, pour échanger sur nos expériences à chacun et vous donner de précieux conseils adaptés à votre pratique et à vos objectifs.

. **J 7:** Après le petit déjeuner, **transfert retour à Marrakech.** Visite libre de la ville., dîner libre, nuit à l'hôtel.

. **J 8** : Transfert à l'aéroport, **vol retour.**

Précisions :

Hébergement :

- 5 nuits en gîte, chambres doubles / chambres collectives ou chambres familiales, douches et toilettes.
- 2 nuits en hôtel*** ou Riad, confortable, en chambre double (supplément pour chambre individuelle).

Repas :

- Séjour en pension complète, sauf les repas à Marrakech.
- Eau fournie uniquement, hors autres boissons.
- Pique-nique distribué avant le départ de chaque étape.
- Collation à l'arrivée au gîte l'après-midi.
- Repas chaud au gîte le soir.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter :

lhoucineakhdar@yahoo.fr