

# STAGE DE PREPARATION ET D'ENTRAINEMENT AU TRAIL DANS LE DESERT- VALLEE DU DRAA-

Avec Samir et Lhoucine Akhdar



Une semaine d'entraînement trail en compagnie de Lhoucine et Samir Akhdar accompagnateurs en montagne, plusieurs fois dans les 10 premiers au Marathon des Sables, pour progresser et partager des moments inoubliables !

Au programme: des sorties trail dans le Sahara marocain pour découvrir et progresser dans ce terrain spécifique. Ce stage se déroule dans la magnifique vallée du Drâa.



- **FORMAT :** Un stage de préparation trail sur mesure.
  - Les étapes peuvent être raccourcies ou rallongées pour s'adapter au niveau des participants !
  - Les parcours peuvent être modifiés pour des raisons de météorologie, tempêtes de sable, ou pour toutes autres raisons liées à la sécurité.
  
- **DISTANCE :** de 20 à 35 km par jour.
  
- **PERIODE IDEALE :** de octobre à début avril.
  
- **LIEU DE STAGE :** ce stage se déroule dans le désert du Drâa au sud du Maroc. Djebel Baní, dunes de Chegaga... Région de Zagora et de Mahamid.
  
- **HEBERGEMENT :** bivouac sous tente, individuelle ou par deux.
  
- **TERRAIN :** grandes dunes de sable, oueds asséchés, plateaux sablonneux, sentiers dans la palmeraie...Un terrain similaire à celui du Marathon des Sables.
  
- **POINT DE RENDEZ-VOUS ET PRISE EN CHARGE :** aéroport de Marrakech ou de Ouarzazate.
  
- **OBJECTIFS :**
  - Le but de la formation est d'apprendre à adapter au mieux son entraînement et la gestion de l'effort en conditions désertiques (type de terrains, climat...).
  - Apprentissage des techniques de trail en terrain sablonneux et découverte du milieu.
  - Ce stage est destiné à vous perfectionner dans la préparation de vos trails running dans le désert.
  
- **NIVEAU TECHNIQUE :**
  - Nos trail camps sont ouverts à toute personne passionnée de course à pied et pratiquant régulièrement cette discipline, avec un minimum d'entraînement et de condition physique, c'est-à-dire être capable de courir à son allure sur 15 kms au minimum.
  - 4 niveaux vous seront proposés en fonction de vos capacités, de vos envies et de vos objectifs : soit pour préparer une compétition en milieu désertique ou un ultra, ou tout simplement pour le plaisir de découvrir le désert en pratiquant la course à pied à votre rythme.

## **PROGRAMME** : 8 jours / 7 nuits / 4 à 5 jours de course à pied, environ 125 km.

. **J 1** : Arrivée à l'aéroport de Marrakech, accueil et transfert à l'hôtel.

### . **J 2** : Marrakech – Ouarzazate - Zagora - Plateau Elfaïja.

Après le petit déjeuner, transfert en minibus vers le point de départ de notre trail camp, vers la région de Zagora. Nous traversons le Haut Atlas par le col de Tichka 2260m, puis nous rejoignons la ville de Ouarzazate, déjeuner pique-nique dans la palmeraie. Après-midi, direction Zagora, nous continuons le long de la vallée du Drâa avec sa superbe palmeraie dattier pour atteindre le plateau Elfaïja qui marquera la fin de notre voyage en minibus. Selon l'heure de notre arrivée, nous chaussons les baskets pour un petit footing d'acclimatation - 10 km environ. Installation au bivouac, briefing autour d'un thé à la menthe, et première soirée sous les étoiles.

### . **J 3** : plateau Elfaïja – oued Lmhacer

Après le petit déjeuner, préparation du sac à dos, puis départ pour une première étape qui va nous emmener au col d'Oum-Lâachar à 1070m d'altitude, nous continuons notre course à travers les paysages lunaires de djebel Bani, nous traversons le plateau d'Aferdou parsemé d'acacias pour rejoindre notre campement installé dans l'oasis Diabi.

- Distance : 25 km environ.
- Type de terrain : sentiers, oueds asséchés, reg.
- Temps course estimé : 4h30.
- Après-midi : module confection du sac et comment faire un feu.

### . **J 4** : Oued Lmhacer - Dunes de Chegaga.

Notre itinéraire démarre en descendant les gorges de l'oued Lmhacer. La vallée immense et superbe permet immédiatement de s'imprégner de l'ambiance colorée des hautes vallées désertiques. Nous quittons doucement le djebel Bani entre collines noircies par le soleil et regs. Nous traversons une succession de dunettes avant d'arriver au bivouac installé au pied des grandes dunes de Chegaga.

- Distance : 35 km environ.
- Type de terrain : sentiers, oueds, dunes.
- Temps course estimé : 5h30.
- Après-midi : module nutrition en course et en bivouac.

### . **J 5** : sortie dans les dunes de Chegaga et journée en auto-suffisance totale.

Matin : étape entière dans les dunes, travail spécifique sable, travail des descentes, choix d'itinéraire, conseil, ascension des plus hautes dunes.

Après-midi : module préparation physique.

- Distance : 20 km.
- Type de terrain : dunes.
- Temps course estimé : 3h00.
- Après-midi : module récupération.

### . **J 6** : Dunes de Chegaga - Oued Naâm - La palmeraie de Ouled-Driss.

Nous entamons notre journée par un court transfert en 4x4 jusqu'aux dunes de oued Naâm, de là nous démarrons notre dernière étape qui va nous conduire vers la palmeraie du Drâa. Nuit en bivouac dans la palmeraie ou en hôtel.

- Distance : 25 km environ.
- Type de terrain : oueds asséchés, dunes.
- Temps course estimé : 5h00.
- Après-midi : module récupération.

### . **J 7** : La palmeraie de Ouled-Driss - Ouarzazate - Marrakech.

Footing de récupération à jeun 10 km environ.

Après le petit déjeuner, transfert en minibus, retour à Marrakech ou Ouarzazate, nous retraversons les montagnes de l'Atlas pour rejoindre la ville rouge de Marrakech. Installation à l'hôtel, dîner et visite libre de la ville.

. **J 8** : Après le petit déjeuner transfert à l'aéroport, vol retour.

**Ce programme reste susceptible d'aménagements ou de modifications et les étapes peuvent être raccourcies ou rallongées pour s'adapter au niveau des participants, afin de toujours mieux vous satisfaire.**

## **Précisions :**

### **Portage :**

- Un sac à dos de trail avec uniquement vos affaires pour la journée, la nourriture et la boisson adaptées à l'effort.
- Des dromadaires ou un 4x4 d'assistance assurant le portage de vos bagages et de l'intendance sur le parcours.
- Prévoir un sac de voyage léger et souple, c'est beaucoup plus simple à transporter !

### **Hébergement :**

- 5 nuits en bivouac sous tente, individuelle ou par deux (fournies par l'organisation).
- 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 bivouac l'après-midi.
- Repas chaud au bivouac le soir.

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

**[lhoucineakhdar@yahoo.fr](mailto:lhoucineakhdar@yahoo.fr)**