

Programme du stage Trail Maroc MDS

Ce module, optimisé sur un long week-end (du vendredi matin au lundi soir), est proposé en RDV sur place (aéroport de Marrakech), ou avec les vols en option au départ de Paris, ou Genève (autres ville sur demande).

Plan de vols prévisionnel (en heure locale):

Aller de **Paris** : départ **6h** arrivée **Marrakech 8h30** / Aller de **Genève** : départ **6h15** arrivée **Marrakech 8h25**
Retour : départ **Marrakech 18h20** arrivée **Paris 22h35** / Retour : départ **Marrakech 17h35** arrivée **Genève 21h40**

La logistique de l'aéroport de Marrakech jusqu'au camp de base est gérée par nos soins. Les participants arrivant par leur propre moyen devront être présents à l'aéroport de Marrakech à 8h30 le vendredi où ils rejoindront les groupes arrivant de Paris et Genève.

Jour 1 : vendredi

RDV à 8h à Marrakech avec le team encadrant. (ou à votre aéroport de départ, si option vol).

Transfert groupé au camp de base situé à environ 1h de route à 1200m d'altitude.

Briefing et collation d'accueil, installation au camp de base.

Après midi : **1er entraînement d'1h**

Approche théorique sur les trails longs en auto suffisance : déroulement du MDS, l'équipement (sac et matériel), la gestion de course

Dîner au camp : buffet berbère. Nuit sous tente en semi-dur

Jour 2 : samedi

Tôt le matin, **2ème entraînement** : 45mn à jeun, réveil musculaire. Petit déjeuner berbère au camp

En fin de matinée, **3ème entraînement** 1h30. Thématiques abordées : l'orientation, utilisation de la boussole, technique trail : les foulées en montée / en descente

Déjeuner libre en route (test de vos lyophilisés MDS)

Approche théorique de l'après midi : la diététique avant et pendant la course, l'optimisation du sac (rapport indispensable/poids), le matériel obligatoire

4ème entraînement : sortie nocturne d'1h à la frontale

Dîner au campement : buffet berbère. Nuit sous tente en semi-dur

Jour 3 : dimanche

Petit déjeuner berbère. **5ème entraînement** : sortie longue 2h30

Déjeuner libre (test de vos lyophilisés MDS)

Approche théorique en début d'après midi : la diététique (suite): étude du tableau des calories, optimisation, la tenue vestimentaire selon les conditions climatiques, les pieds : préparation et soin des pieds, adaptation chaussures/terrain, échange autour du MDS (vidéo)

6ème entraînement : sortie nocturne 45mn à la frontale

Dîner au camp : buffet berbère. Détente et débriefing autour d'un feu de camps. Nuit sous tente en semi-dur

Jour 4 : lundi

7ème entraînement : Réveil musculaire, sortie à jeun d'1h. Petit déjeuner berbère.

8ème entraînement : sortie env 1h30

Déjeuner libre, et transfert vers l'aéroport de Marrakech. (vol retour si option vol sélectionnée)

Matériel obligatoire :

L'ensemble de l'équipement obligatoire et vos effets personnels (nourriture, matériel, le kit course, etc...) doit représenter un poids global minimum de 6,5 kg et maximum de 15 kg, sachant que, dans les conditions réelles de course, vous devez prévoir vos besoins alimentaires pour 6 jours, soit 2000 k/calories par jour.

Pour le stage, il vous est demandé de prévoir uniquement les 4 repas du midi, pendant lesquels vous testerez votre alimentation comme sur la course (les petits déjeuners et dîners sont inclus au camp de base), ainsi que le matériel suivant :

- votre tenue complète de course, avec rechange
- chaussures faites à vos pieds (et une paire de rechange, au cas où)
- chaussettes de course, portées au moins 2 fois
- sac à dos MDS ou équivalent (20 - 30l max)
- une lampe frontale + piles de rechange
- une boussole à 1° ou 2° de précision
- un réchaud type Esbit à combustibles solides
- un briquet
- une popote
- une couverture de survie

Prévoir des tenues été comme hiver, les journées pouvant être chaudes (20 à 30C°), et les nuits particulièrement fraîches (0 à 5C°).

Hébergement :

Bien que ce module prépare au MDS,

L'hébergement au camp de base se fait sous « tentes lodge » authentiques, en semi dur (terre et toile), équipées de vrais lits, incluant :

- draps et couvertures,
- serviettes de toilette,
- produits d'accueil,
- chauffage d'appoint l'hiver, si besoin
- alimentation électrique 220V dans chaque tente

Les blocs sanitaires sont communs et comptent 14 douches individuelles et 10 toilettes

