



Stage et course d'endurance au Maroc

MAROC ATLAS

A quelques pas de Marrakech, profitez d'un **séjour à cheval au Maroc** entre charme et dépaysement. Le domaine se fond dans le paysage. A cheval, vous parcourez cette magnifique et sauvage région et profitez de ce **séjour équestre au Maroc** pour découvrir la culture berbère.

Endurance	 8 jours (6 à cheval) -	 À partir de 0 €	
------------------	---	--	---

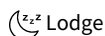


ITINÉRAIRE

Les points forts

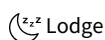
- Une vraie course d'endurance, encadrée par une équipe professionnelle du centre équestre et officialisée par la fédération équestre du Maroc !
- Un stage avant la course pour acquérir toutes les compétences pour l'endurance
- La beauté du site et le confort des écolodges avec en toile de fond le massif du Toubkal
- La savoureuse gastronomie marocaine
- Belle cavalerie de chevaux Barbes-Arabs
- Le domaine respecte les préceptes locaux et une charte environnementale stricte tout en maximisant l'implication des populations locales

Jour 1 — EUROPE - MARRAKECH - MONTAGNE DE L'ATLAS



Vol à destination de Marrakech dans la journée. Accueil à l'aéroport puis transfert (45min) vers le lieu du séjour. Déjeuner libre (possibilité de le prendre sur site moyennant un supplément). Le temps d'un thé de bienvenue sur les terrasses de la ferme et rencontre avec l'équipe et les chevaux puis installation dans votre chambre. Dîner au restaurant et présentation du programme de la semaine.

Jour 2 — POSITION D'ENDURANCE - 4 à 5h à cheval

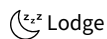


Après le petit-déjeuner, attribution des chevaux, pansage, harnachement, cours en carrière pour travailler la position d'endurance puis première sortie à un rythme modéré.

Retour au centre pour le déjeuner et petite pause ! Dans l'après midi, vous variez les allures et commencez à sentir les sensations fortes de l'endurance. Séance de vidéo pour en fin d'après-midi ou soirée que vous puissiez vous visualiser et rectifier en cas votre position et autre.

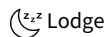
Dîner au restaurant de la ferme.

Jour 3 — POSITION D'ENDURANCE - VETERINAIRE - 4h à cheval



Après le petit-déjeuner, vous retrouvez les chevaux pour une nouvelle sortie afin de parfaire les notions vues la veille. Déjeuner au centre. Vous abordez la mise en pratique du cardio GPS et simulation d'un contrôle vétérinaire, mais aussi la façon de présenter un cheval au vétérinaire au trot. Dîner au restaurant de la ferme.

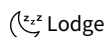
Jour 4 — CARDIO GPS - RECONNAISSANCE TERRAIN - 6h à cheval



Reprise du programme des journées précédentes et perfectionnement de l'utilisation du cardio GPS mais en pratique sur le terrain en extérieur. Journée consacrée à la reconnaissance des pistes de la course afin d'appréhender les difficultés. Pique-nique sur le terrain. Très belle journée de sortie dans les montagnes de l'Atlas et villages.

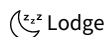
Débriefing et élaboration de stratégies au centre en rentrant et à l'apéritif. Dîner au restaurant de la ferme.

Jour 5 — BALADE - 3 à 4h à cheval



Journée plus cool pour vous et les chevaux. Préparation et soins intensif des chevaux. Balade en extérieur de « décrassage » sur la petite boucle de la course. Révision et mise en pratique de la théorie, sorties en extérieur. Dîner au restaurant de la ferme.

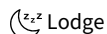
Jour 6 — ENTRAINEMENT - 3h à cheval



Veille de course... dernier entraînement cool pour les chevaux présentés. En fin d'après midi les équipes de la fédération sont installées ainsi que le village course. Présentation officielle des chevaux avec leurs cavaliers. L'ambiance de course est là... Les chevaux arrivent tous sur le site et c'est un véritable spectacle !

Soirée sympathique avec l'ensemble des professionnels et concurrents...autour d'un bon dîner, discussion et débriefing avec le cardio GPS. Dîner au restaurant de la ferme.

Jour 7 — COURSE D'ENDURANCE - En fonction de vous...



C'est parti ! Pansage, harnachement et vous voilà en selle pour cette course d'endurance de 20, 30 ou 40Km : départ de la course avec les allures d'endurance sur piste balisée, un contrôle vétérinaire après 20km de course, cardio en fin de course, présentation trotting du cheval en fin de course, soins et nourriture des chevaux. Remise des prix de l'ensemble des courses. Au Maroc les courses d'endurance se pratiquent maintenant depuis une dizaine d'années et il commence à y avoir de nombreux chevaux qualifiés pour les 80km. Soirée avec les organisateurs sur le site autour d'un bon dîner, discussion et débriefing avec les professionnels.

Jour 8 — MONTAGNE DE L'ATLAS - MARRAKECH - EUROPE

Après le petit-déjeuner, transfert vers l'aéroport de Marrakech pour votre vol retour ou dans le centre ville de Marrakech pour la continuation de votre séjour. Déjeuner libre, possible moyennant un supplément au domaine. Dans l'après-midi, transfert vers l'aéroport pour votre vol retour ou dans le centre de Marrakech pour la continuation de votre séjour.

EXTENSIONS : Nous pouvons vous organiser votre extension en hôtel ou en riad à Marrakech ou toutes autres villes, un programme sur mesure en voiture, à pied à la découverte du Maroc. N'hésitez pas à nous contacter.

DATES & PRIX

Nos dates et prix seront à jour prochainement. Si vous avez envie de partir sur ce voyage, n'hésitez pas à nous contacter.

Remarques sur nos prix

Aucun départ prévu sur cette destination. Pour plus d'information contacter un de nos conseillers.

• Les tarifs ci-dessus correspondent au tarif HORS AÉRIEN par adulte en chambre/tente double standard. Nous nous chargeons des vols sur simple demande. Nous consulter.

- Le groupe est composé de cavaliers marocains et internationaux. L'accompagnement est francophone ou anglophone.
- Supplément chambre individuelle : 265 €
Si vous vous inscrivez seul(e) et que nous n'avons pas d'autres cavaliers(-ères) pour partager votre chambre, un supplément chambre individuelle sera facturé.
Si vous êtes prêt à partager et que nous trouvons un(e) cavalier(ère) pour partager avec vous, alors ce supplément vous sera remboursé.
- Il est tout à fait possible de prévoir une ou deux journées supplémentaires : 120€ par jour et par personne sur la base d'une chambre double standard.
- Licence fédération à payer sur place pour la course de 25€ environ, à confirmer par la fédération.
- Possibilité d'effectuer le séjour en "tente lodge" avec bloc sanitaire partagé : réduction - nous consulter.
- Activités optionnelles si extension, tarifs donnés à titre d'information. Toutes les activités en option seront à réserver et à payer sur place.
Forfait Accro Park de 10€ à 15€
Forfait Tyroliennes et pont de singes 15€
VTT, à partir de 18€
Trottinette de descente à partir de 6€...
- Les cavaliers de plus de 90kg et plus de 1m95 doivent nous consulter avant inscription.

AVERTISSEMENT

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, sécheresse, grèves, fêtes locales... Cheval d'Aventure, ses partenaires, ses accompagnateurs, ainsi que ses guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours.

Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, ils pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

Notre prix comprend

ACCOMPAGNEMENT

1 guide équestre francophone ou anglophone

EQUIPE LOGISTIQUE

1 cheval équipé par cavalier

TRANSPORTS INTÉRIEURS

Transferts aéroport aller et retour

MODE D'HÉBERGEMENT

7 nuits en Lodge base double

REPAS

Pension complète du dîner du J1 au petit-déjeuner du J8

Notre prix ne comprend pas

Assurance rapatriement et annulation "multirisques pandémie" : 4,6% du prix de votre voyage.

Assurance rapatriement et annulation "multirisques" sans risques épidémies : 3,8% du prix de votre voyage.

Assurance Annulation et interruption de séjour : 2,8% du prix de votre voyage.

Assurance complémentaire carte bancaire (gold, visa premier...) : 2,1% du prix de votre voyage.

Frais d'inscription obligatoires : 15 euros par personne

REPAS

les éventuels déjeuners des J1 et 8 ne sont pas inclus.

Boissons pendant les repas et hors repas.

Les extras personnels

DIVERS

Pourboires aux équipes locales (à votre discrétion)
Les activités optionnelles.

DIVERS

La licence de la fédération marocaine

En option

HÉBERGEMENT

Supplément chambre individuelle

INFOS ÉQUESTRES

Cavalerie

Cavalerie composée d'hongres Barbes-arabes. Leur petit taille n'enlève rien à leur endurance ni à leur puissance. Ce sont des chevaux dociles, calmes mais vifs. Ils ont les pieds sûrs et sont admirablement bien habitués aux chemins de montagne.

Niveau équestre & forme physique

MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

Cette initiation à l'endurance au Maroc est ouverte aux cavaliers sportifs et avertis mais pour qui cela peut être une première expérience de l'endurance.
Poids du cavalier max. : 90kg

ALLURES

Pendant le stage : pas, trot, galop.

AUTONOMIE ET PARTICIPATION

La participation de chacun est demandée pour panser, seller, brider et desseller les chevaux, nourrir les chevaux.

NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Bonne condition sportive et bon cavalier. Partir à la rencontre de cultures et de mentalités différentes implique une acceptation de ces différences, et leur respect.

EQUIPEMENT EQUESTRE

Selles de randonnée faites sur mesure, des sacoches très pratiques sont disponibles.

Les bombes ou casques sont obligatoires. Munissez vous de votre matériel.

INFOS PRATIQUES

CONFORT

C'est un des points forts de ce séjour. Lodge de charme en pleine nature, parfait pour une escapade dépaysante et reposante.

- Lodge simple (64m2) : 1 chambre, salon convertible en couchage, salle de bain, wc séparés, terrasse privative.

- Lodge double (75m2) : 2 chambres, salon convertible en couchage, deux salles de bain, terrasse privative.

REPAS

Gastronomie marocaine avec quelques influences françaises : repas copieux, froid à midi (salade, féculents, fruits) et chauds le soir (soupe, tajine, dessert).

Pour le midi afin d'éviter les bouteilles plastiques, prévoir des pastilles micropur ou nous fournissons de l'eau filtrée (filtre céramique catadyn). Nous vous conseillons de prendre avec vous un ou deux bidons métalliques.

CLIMAT

Marrakech à un climat méditerranéen avec des étés "torrides".

Le ciel est généralement d'un bleu limpide.

La meilleure saison pour visiter cette ville est le printemps. Les températures sont agréables toute la journée. A midi, les maximales varient entre 22° et 25°C.

Dans les piémonts de l'Atlas, les grandes et longues pluies sont rares en mars mais pas inexistantes. Le réchauffement climatique rend toutes normes obsolètes !

GUIDE EQUIPE LOCALE

Le directeur du centre Abdou Mountassir est le maître du stage d'endurance il est assisté par une équipe de moniteurs, guides équestres marocains francophones / anglophones aidés de palefreniers.

TIPS

Il est d'usage, en signe de remerciement, de donner un pourboire aux équipes locales. Vous pouvez prévoir environ 50€ pour l'ensemble de l'équipe.

LISTE EQUIPEMENT

Tête

- Un casque d'équitation : il est obligatoire pour la course d'endurance. Les fabricants (GPA, HKM, LAS Helmets, Lamicell, Troxel, Equithème...) proposent aujourd'hui des casques d'équitation ventilés, solides et légers, agréables sous toutes les latitudes.
- Casquette ou chapeau pour le soleil (indispensable)
- Un bandana, une écharpe ou foulard ou chèche pour protéger le cou ou le visage de la poussière et du soleil
- Une paire de lunettes de soleil haute protection
- Un bonnet ou une cagoule en début de journée à prévoir pour mars...

Buste

- Sous-vêtements thermiques en mars.
- Tee-shirts en coton + chemises à manche longue (pour protection contre le soleil) ou T-shirt en matières techniques à séchage rapide.
- 1 polaire légère ou équivalent (prévoir une polaire plus chaude de Novembre à Février).
- 1 veste chaude de type Goretex (imperméable et respirante) de Novembre à début Mars. Veste coupe vent imperméable le reste de l'année.

Jambes

- 1 culotte d'équitation ou longues chaps en cuir
- 1 pantalon de rechange (randonnée ou jean ou équivalent)
- 1 maillot de bain peut-être utile (baignade, toilette)
- Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

Pieds et Mains

- 1 paire de chaussures de marche légères avec chaps ou boots avec des mini-chaps spécifique pour l'équitation
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir
- Plusieurs paires de chaussettes
- 1 paire de gants pour se protéger du soleil, du froid et des frottements

Petits trucs à cheval

- Crème apaisante bien utile aux recoins de votre intimité irrités par de longues heures à cheval.
- Rien sur le dos, tout dans votre veste ou une banane ventrale : stick à lèvres, crème solaire, passeport, petit appareil photo ou mini caméra (étanche), cordelettes, lunettes... plus accessible que les fontes.
- Le sac à dos à cheval n'est pas autorisé

Divers

- Sac de voyage 60-80 litres/valise
- 1 gourde de 2 litres ou 2 équivalentes
- Lampe frontale, piles et ampoules de rechange pour se déplacer le soir entre restaurant et tente Lodge
- Nécessaire de toilette (lingettes biodégradables pour remplacer l'eau sur les pique-nique, micropur...)
- Un couteau suisse ou équivalent (en soute!!)
- Une paire de jumelles éventuellement
- Pastilles Micropur
- Nécessaire de toilette
- Sac à dos de 25-30.
- Appareil photo (avec une batterie de rechange)

Pharmacie

Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.

- Médicaments personnels
- 1 Antibiotique à large spectre
- Aspirine ou doliprane
- Anti diarrhéiques
- Vitamine C
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre
- Crème hydratante
- Un rouleau de sparadrap
- Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
- Une boîte de pansements adhésifs
- Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
- Une crème et un spray anti moustique
- Des Compeed pour les ampoules.

Spécifique altitude : Aspegic 1000, Duxil... pour maux de tête persistants dus à l'altitude, somnifère léger, Diamox ou Aldactazine en comprimés (sur prescription médicale, à n'utiliser que sur l'avis de votre médecin).

Equipement fourni

- Pharmacie collective

VISA & SANTÉ

Formalités

Un passeport en cours de validité (valide pendant toute la durée du séjour) est indispensable pour les ressortissants français, belges et suisses. Vérifiez impérativement ce passeport. Il est de votre seule responsabilité d'obtenir votre passeport et de vous conformer à la réglementation d'entrée dans ce pays avant la date de votre départ.

ATTENTION PASSEPORT OBLIGATOIRE - LA CARTE D'IDENTITE NE SUFFIT PLUS

Si vous voyagez avec des enfants mineurs, vérifiez les formalités de sortie du territoire les concernant.

Vous pouvez demander des informations auprès de la mairie de votre domicile, ou de la préfecture et consulter le site Service- public

<https://www.service-public.fr/>

IMPORTANT: A partir du 15 janvier 2017, autorisation de sortie du territoire rétablie. L'enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

Pièce d'identité valide du mineur : passeport OBLIGATOIRE + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site France Diplomatie <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/>)

Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : passeport

Formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (site Service- public <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F149302>)

CONSEILS POUR L'OBTENTION DU VISA

Pas de visa pour les ressortissants français.

Vous pouvez aussi consulter le site France Diplomatie : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/maroc/>

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants Français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès du consulat systématiquement avant d'envoyer votre dossier.

ADRESSES DES CONSULATS

- Paris | Ambassade du Maroc
5, rue Le Tasse
75116 Paris
Tél. : 01.45.20.69.35
Fax :
info@amb-maroc.fr
- Ambassade de France au Maroc

1 rue Aguelmane Sidi Ali Agdal BP 602
Rabat - Chellah

Tél. : +212 5 37 27 66 00

Fax : +212 5 37 27 67 11

webmestre@ambafrance-ma.org

- Moroccan Consulate
Diamond House
97-99 Praed Street, Paddington
W2 1NT London
Tél. : +44 020 7724 0624
Fax :

Santé

Pour ce pays :

Vaccinations obligatoires : aucune vaccination obligatoire n'est demandée pour l'entrée au Maroc. Aucune vaccination n'est obligatoire, mais il est recommandé de se prémunir contre les hépatites A et B, la typhoïde.

Paludisme : le risque de transmission de la maladie est très limité. Prévoir une protection anti-moustiques. Le pays connaît des cas sporadiques de transmission de paludisme : il est possible de ne pas prendre de traitement préventif, mais il est nécessaire de consulter un médecin en cas de fièvre.

Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.

Sur les sites suivants, vous trouverez des conseils à suivre avant votre départ :

O.M.S - <http://www.who.int/fr/>

Institut de veille sanitaire - <http://www.invs.sante.fr/>

Institut Pasteur - <http://www.pasteur.fr>

La majorité des hôpitaux ont un service pour les maladies infectieuses et tropicales. Pour plus d'informations, veuillez consulter celui le plus proche de chez vous.

La responsabilité de Cheval d'Aventure ne saurait être engagée dans le cas où vous devriez rentrer en France à cause du non respect de ces obligations personnelles de santé.

Assurance

Vous devez absolument être assuré en assistance et rapatriement pour participer à nos voyages.

Nous vous proposons une assurance MULTIRISQUES comprenant l'annulation, l'interruption et l'assistance rapatriement pour tous les pays du monde où nous voyageons. En cas d'incident au cours du voyage, les accompagnateurs connaissent bien les procédures de rapatriement ou d'assistance. Leur mise en jeu est ainsi largement facilitée.

Si vous ne souscrivez pas notre assurance MULTIRISQUES, nous vous demandons de signer une décharge de responsabilité et de vérifier que vous êtes assurés par ailleurs. Vérifiez les garanties souscrites et les processus de déclenchement, emportez avec vous le numéro de téléphone d'urgence de votre assurance.

Enfin, faire une liste chiffrée du contenu de votre sac peut également être une bonne précaution en cas de destruction ou de perte de celui-ci !