



JUIN

2024

# TREK AU MAROC

— À LA DÉCOUVERTE DE L'ATLAS —

UNIVERSITÉ D'ÉVRY

Prolongation des candidatures jusqu'au vendredi 15 mars





JUIN

2024

# TREK AU MAROC

— À LA DÉCOUVERTE DE L'ATLAS —  
UNIVERSITÉ D'ÉVRY

## Le projet Trek au Maroc est fait pour toi : 18 places pour 18 étudiants de l'université d'Évry avec pour objectif final de randonner dans l'atlas Marocain

C'est un trek accessible physiquement et financièrement à tous les étudiants qui ont le souhait de pratiquer la marche pour se remettre/maintenir en forme et qui souhaitent se préparer physiquement et mentalement à cette randonnée, avec le groupe.

### Programme de préparation\* :

- **Jusqu'au 15 mars** : Communication et appel à candidature
- **Vendredi 15 mars 16h-18h** : Participation aux tests. Fin de dépôt des candidatures
- **15 mars** : Sélection des candidatures
- **De mars à mai** : Programme de préparation physique en fonction de chacun & sorties collectives
  - 16 mars : 1<sup>re</sup> réunion à 14h bâtiment Maupertuis, Evry Courcou'run (marche de 5 km)
  - 28 avril : Participation à « Lièvre et tortue » (12 km)
  - Mai : 25 bosses (Randonnée en forêt de Fontainebleau (17 km, 800 m de dénivelé)
- **Départ samedi 1<sup>er</sup> juin / retour dimanche 9 juin**

\*prévisionnel

### 200€ : déplacements, hébergements, repas, encadrement

Non inclus : frais passeport, équipement individuel, assurance annulation, déplacement vers Orly, boissons et dépenses personnelles, déjeuner en ville le jour 8, pourboire du trek (25€).

Nouvelle campagne d'inscription jusqu'au 15 mars

Tu souhaites te remettre en forme avec un programme d'activité physique encadré pour atteindre un objectif ambitieux ?

Tu aimes partager et rencontrer de nouvelles personnes ?

### Programme du trek :

Vol Orly-Marrakech, une nuit à Marrakech puis 6 jours de Trek à la découverte des villages Berbères. En option l'ascension du Toubkal pour ceux qui le souhaitent. Retour à Marrakech, une journée sur place puis retour.

Pendant la randonnée divers thèmes seront abordés de façon pratique : santé physique, santé mentale, nutrition, sommeil, addictions, environnement... Ces thèmes seront choisis en amont par les étudiants engagés dans le projet afin de mieux répondre à leurs attentes et leurs préoccupations.

- J1** France / Marrakech, et nuit dans un hôtel Riyad à Marrakech
- J2** Marrakech – Asni Imioughlad 1500m ; Rencontre avec l'équipe de cuisiniers et muletiers. Départ pour 4h30 de marche
- J3** Tizian e- col Mzi k- Armed 5h30 de marche
- J4** Armed – SidiChamarouch – Refuge de toubkal 5h de marche
- J5** Ascension du toubkal (facultatif) 4167m – Armed 8h de marche
- J6** Armed – Tizi Tamaterte – Tingrine 5h de marche
- J7** Tingrine - Ikis - col Aguer - Marrakech 3h30 de marche
- J8** Journée à Marrackech
- J9** Transfert à l'aéroport

# FICHE DE CANDIDATURE

(à retourner avant le 7 février)

## Contact

Lara TAILLEFER 07 60 20 81 54

Marielle SUCHET 06 70 48 87 94

A envoyer à [suaps@univ-evry.fr](mailto:suaps@univ-evry.fr)

ou déposer B7, 1<sup>ers</sup> Cycles au **plus tard le 15 mars**

## Une sélection des candidatures se fera mi-avril sur les critères suivants :

- ➊ Représentation étudiante la plus équilibrée possible
- ➋ Lettre de motivation
- ➌ Participation aux tests physiques vendredi 15 mars 16h18h salle polyvalente 1<sup>ers</sup> Cycles

Prénom :

NOM :

Date de naissance :

Adresse Postale :

Email :

téléphone :

Filière/année :

N° étudiant :

Joindre une lettre de motivation expliquant votre intérêt pour le projet.

**Avez-vous une activité physique régulière ?**

Activité pratiquée	Temps de pratique hebdomadaire moyen	Commentaires éventuels

**La participation à ce projet implique :**

- Avoir un passeport valide au jour du départ (attention aux délais !)
- Ne pas avoir de contre-indication à la pratique de la marche
- Etre apte à la vie en collectivité
- Pouvoir porter un petit sac à dos
- Participer activement au projet, assister aux réunions, se préparer physiquement avec le groupe et en individuel selon le programme proposé
- Participer à une activité hebdomadaire du SUAPS (Sport Campus ou UEL) \_\_\_\_\_

**J'ai lu et j'approuve l'ensemble des informations portées sur ce document. Je suis candidat-e au projet et je joins ma lettre de motivation**

À Évry le

Signature du candidat





JUIN

2024

# TREK AU MAROC

— À LA DÉCOUVERTE DE L'ATLAS —

UNIVERSITÉ D'ÉVRY