

GUIDE D'EXPÉDITION

mille et une dunes



RAID
FÉMININ

L'expédition mille et une dune



Qu'est-ce que le Sahara Trophy ?

Une succession de **défis sportifs 100% trail** à courir sur **3 jours en duo féminin** pour **soutenir la cause** qui vous tient à coeur !

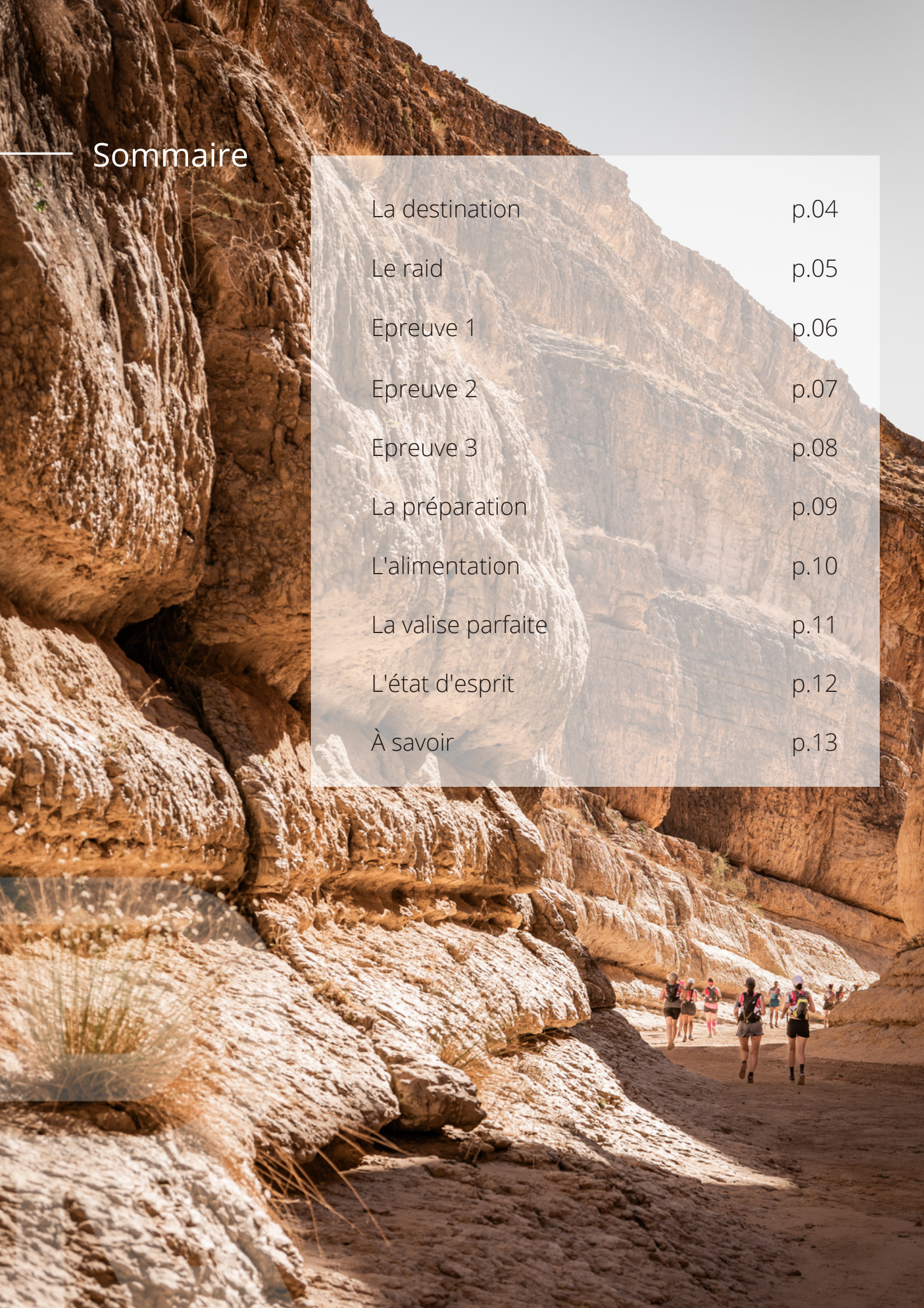
Au delà du sport, le Sahara Trophy c'est aussi l'opportunité de :

- prendre du temps pour soi telle une parenthèse où l'on vient avec son histoire et ses émotions pour éprouver ses limites
- s'immerger dans l'immensité d'une nature grandiose qui nous ramène aux essentiels, ce qui compte vraiment
- réveiller nos 5 sens avec la culture et les traditions tunisiennes

En bref : une expérience dont vous reviendrez assurément transformée !

Sommaire

La destination	p.04
Le raid	p.05
Epreuve 1	p.06
Epreuve 2	p.07
Epreuve 3	p.08
La préparation	p.09
L'alimentation	p.10
La valise parfaite	p.11
L'état d'esprit	p.12
À savoir	p.13



La destination



Une expédition aux multiples voyages

Le Sud tunisien, vaste étendue désertique baignée par le soleil ardent, offre une expérience unique et envoûtante. Ses paysages majestueux, façonnés par le temps, dévoilent des dunes de sable infinies et des oasis verdoyantes. Dans cette région, les traditions ancestrales perdurent, tissant un lien profond entre les habitants et leur environnement.

Durant cette période (mi-novembre) les températures peuvent atteindre les 32°C en journée et 8°C la nuit. Tu vivras une véritable expédition à parcourir les décors sauvages et diversifiés de la Tunisie en passant par les oasis de montagnes et les dunes du Sahara. Tu auras l'occasion d'expérimenter une nuit en bivouac autonome éclairée par les lueurs de la voile lactée.

Le raid

Ose le défi

Conçu pour toutes les femmes qui souhaitent se dépasser à travers le sport mais aussi se découvrir, déconnecter, partager, s'émerveiller se révéler...

Une aventure sportive riche en défis et rencontres où l'ont court pour soi et bien plus.

Nous te donnons rendez-vous dans le sud tunisien pour une expérience exceptionnelle dont voici les points forts :

- 3 défis 100% trail
- Aventure & Déconnexion garantie
- Entre femmes assurément

Pour une expédition aux multiples voyages...



Épreuve 1

TRAIL

des oasis (de montagne)

Le raid commence au cœur des magnifiques oasis de montagne de l'Atlas tunisien, avec un itinéraire contrasté sur environ 17 kilomètres. Les sentiers serpentent entre des canyons mystérieux pour relier les oasis naturelles et majestueuses.



- Env. 17 km de course
- Transfert vers le départ de l'épreuve (1h00 de 4X4)
- Ravito à mi-parcours
- Lunch typique à l'arrivée

“ La distance et le tracé pourront légèrement varier suivant les conditions météo et l'état du parcours

Le petit tips

Il peut faire très chaud dans le canyon, bien penser à ses 1 litre d'eau minimum dans son camel bag, sa casquette et de la crème solaire.

Dans les oasis, il peut y avoir des passages dans l'eau.

Épreuve 2

Trail

de la voie lactée

Direction le Sahara pour une course nocturne à travers les dunes, éclairée par la splendeur des étoiles de la galaxie et la lueur rassurante de votre lampe frontale. Laissez-vous guider par la magie de la nuit, où l'obscurité révèle la beauté mystique du Sahara, sur une distance pouvant atteindre 25 kilomètres.

- Env. 25 km de course
- Ravito à mi-parcours
- Diner typique à l'arrivée
- Boucle dans le désert
départ /arrivée au camp

“ La distance et le tracé pourront légèrement varier suivant les conditions météo et l'état du parcours

Le petit tips

Équipement obligatoire : Lampe frontale ou pectorale chargée (avec une batterie sup.) Des Vêtements réfléchissants et assez chaud.

Un encas et un camel bag (1litre min)
Nous préconisons de prendre des guêtres de sable.

Épreuve 3

Trail des Touaregs

On termine en beauté avec une dernière épreuve sur les traces des Touaregs. Un parcours à naviguer entre les petites et grandes dunes à travers les petites.

- Env. 20 km de course
- Ravito à mi-parcours
- Lunch de récup à l'arrivée
- Boucle dans le désert
départ /arrivée au camp

“ La distance et le tracé pourront légèrement varier suivant les conditions météo et l'état du parcours

Le petit tips

Équipement obligatoire :
Un encas et un camel bag (1 litre min)
Nous conseillons de prendre des guêtres de sable et une casquette cache nuque.

La préparation

Ce qu'il faut savoir

Prépa physique générale



Il est important d'avoir une bonne routine sportive et préparer son corps avant le raid. Pour cela il ne faut pas négliger le renforcement musculaire que le fitness peut t'apporter. Cela protégera ton corps en t'évitant des blessures . (Ex: échauffements, étirements, squat, sauts, abdominaux, pompes ...) Des exercices qui peuvent se pratiquer à la maison et sans matériels.

Pratique



Nous conseillons un maximum d'essayer de se mettre en situation "réelle" avant le raid en pratiquant la course sous 25°C et sur sol sableux/instable. Cela te permettra de connaître les sensations. Pas de panique si tu n'as pas de sable/plage/neige près de chez toi, travaille ton cardio, il sera ton meilleur allié.

Base de référence : courir au minimum 1h30 non stop

Se préparer à l'aventure avec Julie Ferrez



Afin de te préparer au mieux pour les épreuves, Julie te propose l'option sur-mesure :

- Programme en ligne sur 6 semaines ➔ [en savoir plus](#)

Les erreurs à éviter

Holyfat t'explique tout

- **Vouloir à tout prix perdre du poids trop vite**

Si tu ne connais pas ton poids de forme, tu risques une dégradation musculaire, une augmentation/accumulation de la fatigue ou encore une baisse des performances. C'est important d'avoir un apport calorique proportionné à sa dépense calorique.

- **Ne pas tester sa stratégie nutritionnelle avant**

Il est important de vérifier en amont ce qu'il te correspond le mieux pendant l'effort (dosage, récurrence, goûts, praticité..). Pour cela essaye de te mettre en condition pour trouver le bon équilibre.

- **Consommer des aliments trop sucrés**

Les aliments à fort indice glycémique vont entraîner une augmentation rapide du taux de sucre dans le sang. Cela risque de causer un pic de glycémie qui sera inévitablement suivi d'une chute donc un "coup de mou".

“

A savoir que des ravitos de nécessité seront présents sur les épreuves mais n'hésite pas prendre avec toi tes produits préférés si tu en ressens le besoin.

Quelles sont les bonnes habitudes nutritionnelles à adopter ?

- Favoriser les aliments digestes
- S'alimenter 2 à 3h avant l'effort pour laisser le temps à l'organisme de digérer
- Favoriser les aliments qui te plaisent parmi ceux qui sont à faible indice glycémique et/ou les plus bruts possibles !
- Alternier entre aliments solides et "liquides" et adapter ton alimentation au type d'effort fourni
- Réserver un encas sucré pour la fin de votre effort ou avant une augmentation de l'intensité de l'effort (une ascension par exemple).



La valise parfaite

Les indispensables



- Baskets de trail et guêtres de trail/désert



- T-shirts de sport courts ou longs (sun protect)



- Short/Jupe/pantalon de trail



- Chapeau aventure ou casquette saharienne



- Sous-vêtements techniques (respirants)



- Crème solaire SPF 50+



- Poche à eau et gourde



- Petit sac de trail pour porter ta poche à eau, tes gourdes, tes collations et une petite trousse de secours



- Lunettes de soleil indice 3 ou 4



- Sac à dos moyen pour tes affaires de rechange après les épreuves

HORS COURSE

- Lampe frontale
- Chaussures confortables/ouvertes pour l'après course
- Veste/doudoune coupe vent et vêtements chauds pour les soirées
- Produits de toilette
- Tenue(s) de soirée
- Sac de voyage plutôt qu'une valise solide



L'état d'esprit

Comment vivre son Sahara Trophy

Au Sahara Trophy, chaque femme vient avec ses expériences et ses propres défis, dans le but de vivre une expérience empreinte de positivité et de bienveillance.

L'essentiel ici est de s'amuser et de tirer le meilleur parti de chaque instant ! L'objectif de cette aventure est de se découvrir, de laisser aller les préoccupations et de se dépasser à la fois mentalement et physiquement. Évite les pensées négatives qui pourraient compromettre ton expérience.

Dès ton inscription, n'hésite pas à te préparer mentalement et à adopter une attitude positive. Le Sahara Trophy va au-delà d'un simple raid, et tu t'en rendras compte très rapidement



Vivre l'instant présent avec calme et sérénité

À savoir

Les petites choses à retenir



| **Brief Epreuves pendant le Raid**

Un briefing sera fait chaque veille d'épreuve par l'organisateur pour que tu puisses te conditionner au mieux ou préparer ta stratégie avec ta coéquipière.

| **Déroulé de course**

Les barrières horaires sont très confortables, entre 1h20 et 4h00 suivant les épreuves. Au delà, une assistance SSV de rapatriement sera envoyée pour le bon déroulé du raid et la sécurité et la santé de chacun.

| **Médical**

Un médecin et un kiné seront sur place tout au long de ton aventure.

| **Photos et vidéos**

Un accès à la sélection de photos de l'événement et à la vidéo finale te seras partagé après l'événement.

| **Sponsors & associations**

Pour faire la promo de tes sponsors prépare ta banderole avec les logos de tes sponsors et de ton association pour les photos à l'arrivée.

| **Cosmétiques**

La crème solaire sera ta meilleure alliée ! Sans oublier de bien nourrir ton corps, visage ainsi que tes cheveux qui peuvent devenir très secs avec le vent et le sable.

RAID[®] FÉMININ

soutient

 **Vivre
comme avant.**

Association cancer du sein

