

GUIDE DU RANDONNEUR D'AVENTURE



Propulsée par



Double-défi marocain

au profit de

leucan 

Présentation du projet

Leucan

Leucan s'engage depuis plus de 40 ans à soutenir les enfants atteints de cancer et leur famille. En plus d'appuyer la recherche clinique, l'Association offre à ses familles membres des services distinctifs et adaptés : accompagnement et soutien affectif, aide financière, service de référence, massothérapie, animation en salle de jeux en milieu hospitalier, activités sociorécréatives, sensibilisation et accompagnement en milieu scolaire, fin de vie et de suivi de deuil ainsi que le Centre d'information Leucan.

Mission

Favoriser le rétablissement et le mieux-être des enfants atteints de cancer et de leur famille par des services d'accompagnement et de soutien distinctifs et adaptés, à toutes les étapes de la maladie et de ses effets.

L'ascension du djebel Toubkal et de l'Erg Chebbi pour aider les enfants à remonter la pente

En 2024, Leucan propose une expérience hors de l'ordinaire : Une randonnée d'aventure pilotée par Alexis le Randonneur dans le haut-Atlas et le Sahara marocain. Une superbe expédition de 12 jours pendant laquelle le mont Toubkal (4 167m) le plus haut d'Afrique du Nord et la dune Erg Chebbi (160m) la plus haute du désert de ce pays seront grimpés. 2 sommets, 2 climats extrêmes. Un véritable double-défi! Rendez-vous du 7 au 18 avril 2024!

Seulement 30 grimpeurs pourront y prendre part. Le but est d'accumuler une somme de 150 000 dollars. Soit 3000\$ par participant plus les commanditaires associés à l'expédition. Somme qui sera entièrement remise à Leucan.



Alexis « le Randonneur » Nantel

Alexis est un véritable passionné de randonnée d'aventure et d'alpinisme. Il a gravi 4 des 7 sommets les plus élevés de chacun des continents. Il a randonnée un peu partout sur la planète. Il est l'auteur du Guide pratique de la rando publié aux éditions de l'Homme, le premier du genre pour le Québec. Il anime l'émission Alexis le Randonneur qui est diffusée à TVA Sports et chronique plein air à Salut Bonjour week-end à TVA et QUB Radio.

Alexis a préparé et accompagné des groupes sur l'Aconcagua dans les Andes, le Denali dans l'Alaska Range, l'Elbrus dans le Caucase russe, l'Island Peak dans l'Himalaya et le Kilimandjaro en Afrique.

Alexis a atteint seul le sommet du Toubkal au Maroc en 2019. Il connaît la destination. Il accompagnera et aidera le groupe tout au long de sa préparation pour ce double défi. Rencontre en début de processus, visioconférences pour suivre l'évolution des grimpeurs et leur motivation au fil des mois, sorties d'entraînement préparatoires en montagnes, conseils sur l'équipement, rabais pour les adhérents dans sa boutique et soutien au besoin pour la levée de fonds.

Alexis parlera du projet sur ses plateformes médias chaque fois que possible. Radio, télé, balado, vidéo, blogue etc.

Un véritable atout 360 pour le projet. Ça c'est top /\ !

COÛT DU TREK

Inscription et engagement

2 340,00 \$CDN (18 participants ou plus) + vol Montréal-Marrakech aller-retour + levée de fonds

Ce que comprend le voyage :

- les transports terrestres à l'intérieur du pays
- les guides accompagnateurs Terra Ultima dont [Alexis le Randonneur](#)
- l'équipe locale composée de guides, muletiers et cuisinier
- tous les repas (en ville et en randonnée)
- eau en quantité suffisante tout au long du voyage
- l'hébergement en ville et en randonnée
- les entrées dans les endroits visités prévus lors du voyage
- le transport des bagages
- système de communication en régions isolées
- tout le matériel commun pour les randonnées (tentes, équipement de cuisine, toilette, autres)
- Deux sorties préparatoires, deux visioconférences et une rencontre de groupe au début du processus avec Alexis le Randonneur

Ce qui n'est pas compris dans le voyage :

- les breuvages (alcoolisés ou non)
- les taxes d'aéroport internationales
- le pourboire aux guides québécois
- les assurances
- les vaccins si nécessaire
- le matériel personnel (sac à dos, sac de couchage, vêtements...)
- tout ce qui n'apparaît pas dans « ce que comprend le voyage »
- la cotisation au Fonds d'indemnisation (1\$ par tranche de 1000\$)

Pourboires

Selon la norme, il est de mise de remettre un pourboire aux guides à la suite de l'expédition. Bien que le montant du pourboire demeure à votre discrétion. L'éthique nous propose, pour un groupe de 10 personnes et plus, environ 150 \$CDN par participant. Les pourboires seront séparés équitablement entre les guides.

Coût du billet d'avion

Environ 915\$ CDN (sujet à changement)

Le départ reste à confirmer. Les dates prévues seraient du 7 au 19 avril 2024.

Coût de l'équipement

Selon les besoins de chaque grimpeur. Le site [randonneur.ca](#) vous offre 20% sur tous les items! Utilisez le code : LEUCAN20

Coût du visa

Aucun visa n'est nécessaire.

Assurances voyages et médicales suggérées avec [soNomad.](#)

Coûts variables. Preuve obligatoire avant le départ.

Autres coûts

Toutes autres dépenses connexes telles que prescription et/ou assurances voyages. Ces coûts peuvent varier selon vos besoins.

Montant remis à Leucan

Au-delà d'un incroyable défi personnel, l'ascension du Toubkal et de l'Erg Chebbi s'avère au préalable une ambitieuse collecte de fonds dont l'objectif financier s'élève à 150 000 dollars. Donc, en plus des frais relatifs à l'expédition, chaque grimpeur s'engage à amasser un minimum de 3 000 \$ en dons ou commandites pour Leucan. Pour se faire, des outils de communication sont disponibles (lettres de sollicitation, formulaire de dons imprimables et en ligne, programme de partenariat) afin de faciliter votre sollicitation.

DURÉE DU PROJET ET ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

Tous les [détails sur l'expédition](#) dont la durée et le trajet jour après jour sont détaillés à randonneur.ca et mis à jour fréquemment.

VISA, PASSEPORT ET PRESCRIPTIONS

Aucun visa n'est nécessaire pour entrer au Maroc. Un simple passeport valide est essentiel. Assurez-vous que sa date de péremption soit de plus de 8 mois après la date du voyage. Aucun vaccin ou prescription n'est demandés pour ce voyage.

HÉBERGEMENT

Les nuits en ville (en riads - chambres doubles et salle de bain privée) ainsi que lors de notre trek (refuges et gîtes - chambres partagées parfois à 4, salle de bains partagées dans la plupart des cas) sont confortables et propices à une bonne récupération. En gîte vous aurez accès à des douches chaudes et vous pourrez vous attendre dans certains cas à des toilettes de style "turque". Nous serons en campement aménagé pour la nuit dans le désert.

NOURRITURE

La cuisine marocaine est succulente : salades de tomates, potages assaisonnés au cumin, couscous ou tajine, ces deux excellents plats qui varient d'une région à l'autre. On y déguste aussi la pastilla de pigeon, les merguez et les grillades. Le vin marocain est très abordable et de bonne qualité. La boisson la plus répandue reste le célèbre thé à la menthe, qui est aussi un puissant symbole d'hospitalité.

CLIMAT

Le Maroc est un pays chaud et sec, particulièrement de mai à septembre. Le printemps (avril et mai) et les mois d'octobre et novembre sont les meilleurs moments pour y effectuer un voyage. Toutefois, même l'été, les nuits peuvent être froides en altitude dans le Haut Atlas. Une courte saison des pluies s'étend généralement entre novembre et janvier.

ARGENT ET DEVISES

La devise du Maroc est le dirham. Les cartes de crédit sont acceptées dans les grandes boutiques et il est possible d'utiliser les guichets automatiques si vous avez le logo Cirrus sur votre carte débit. Sinon, prévoir des euros ou des dollars américains comptants.

ENTRAÎNEMENT

Afin d'être bien préparé à l'ascension du mont Toubkal, Alexis accompagnera les grimpeurs dans deux sorties préparatoires afin de mesurer l'avancement des participants. En prévision de ces sorties mais aussi du voyage lui-même il est recommandé de suivre un plan d'entraînement sur-mesure.

Pour ce faire il est conseillé de collaborer avec un entraîneur afin d'obtenir un plan en étape qui vous mènera à l'objectif ultime. Le plan variera selon votre historique de mise en forme,

vosre âge, vosre sexe, vosre IMC etc. Un plan guide vous sera tout de même remis à l'inscription.

En dehors de vosre plan qui se déroulera en gym ou à la maison si vous possédez un minimum d'équipement, sachez qu'il n'y a pas de meilleur entraînement pour la montagne que de faire de la montagne! Il est donc encouragé de randonner régulièrement sur des sentiers forestiers et montagneux pour travailler ses chevilles et sa musculation en conséquence du vrai défi. Ces sorties se feront idéalement avec les vêtements et l'équipement qui vous serviront réellement pendant le trek.

En plus de la rando pour développer vosre musculation et vosre cardio, la course, le vélo et le ski de fond sont de pertinents compléments à ajouter à vosre routine.

Alexis demeure disponible pour vous orienter au besoin dans vosre processus.

ENTRAINEMENT = FACILITÉ = PLAISIR = SUCCÈS

Go, go go!

SANTÉ

Leucan se joint à ALR Voyages/Terra Ultima pour faire de la santé des grimpeurs, une priorité. Toutes les précautions sont mises de l'avant afin de faire de cette expédition, une randonnée sécuritaire. Les guides sont tous formés pour porter secours en milieu éloigné et ont suivi une formation sur le mal aigu des montagnes (MAM).

Une formation similaire sera offerte de façon facultative et volontaire aux participants qui le souhaitent par [l'Académie de Haute-Montagne](#). Une date, un endroit et un tarif spécial seront fixés avec le groupe en temps et lieu.

Risques associés à la santé durant l'ascension

Bien que toutes les précautions possibles soient prises afin de diminuer les risques associés à l'ascension, la randonnée en montagne comporte toujours des risques. Chaque être humain réagit à l'altitude. L'oxygène y étant moins présente, certains symptômes peuvent apparaître, tels que l'essoufflement, la modification de rythme respiratoire, les réveils fréquents la nuit. Ces symptômes ne sont pas alarmants, ils méritent seulement que l'on y porte attention. En voici quelques autres :

Mal de l'altitude

Le mal de l'altitude est une combinaison de troubles physiologiques qui peuvent apparaître lors d'un séjour en haute altitude et dont les symptômes peuvent être :

- a) trouble gastro-intestinal (nausées ou vomissements)
- b) fatigue ou faiblesse
- c) étourdissements ou vertiges
- d) trouble du sommeil

Bien sûr, chacun de ces symptômes peuvent varier de légers à graves selon plusieurs facteurs : âge, sexe, condition physique, etc. Certaines personnes s'acclimatent rapidement, tandis que d'autres ont besoin de plus de temps.

Plusieurs moyens peuvent être pris afin de traiter le mal de l'altitude :

- a) Prévoir un temps de repos et une acclimatation à la même altitude;
- b) Descendre immédiatement si on observe des symptômes sévères. Le fait de descendre à une altitude située à au moins 500 mètres en-dessous de l'altitude à laquelle les symptômes se sont manifestés permet habituellement de faire diminuer les symptômes.

Malgré tout, la méthode de prévention la plus efficace demeure l'ascension progressive, ce que nous privilégions. Des périodes d'acclimatation durant l'ascension sont aussi prévues afin d'aider notre corps à s'adapter. Une alimentation saine et de bonnes périodes de repos sont aussi des facteurs importants. Il existe aussi certains médicaments qui aident à réduire les effets du mal de l'altitude (ex: Diamox).

*** Il est à noter que l'oedème cérébral et l'oedème pulmonaire sont des cas extrêmement rares.

Oedème cérébral de haute altitude

Une forme plus sévère du mal de l'altitude peut se traduire par un oedème cérébral, potentiellement mortel pour la victime. Celui-ci est causé par l'accumulation de liquide dans le cerveau. Il s'accompagne des symptômes aggravés suivants : vomissements, maux de tête violents, troubles de coordination des mouvements, les comportements incohérents et la confusion des propos, etc.

Le meilleur traitement demeure un diagnostic rapide de l'oedème cérébral, Il faut amorcer la descente dès que l'ataxie ou l'altération de la conscience commence à se manifester.

Oedème pulmonaire de haute altitude

Un autre risque associé à l'altitude est l'oedème pulmonaire, dont les symptômes sont les suivants : une toux persistante, une baisse de la performance physique et un délai de récupération prolongé après un exercice. Parmi les autres symptômes courants, on peut mentionner la fatigue, la faiblesse, un essoufflement à l'effort ainsi que les signes habituels du mal de l'altitude. À mesure que progresse le syndrome, la toux sèche ainsi qu'un effet de resserrement de la poitrine surviennent, même au repos.

Encore une fois, la descente immédiate est primordiale afin de traiter l'état physique de la victime.

Il est important de mentionner que, malgré la gravité de ces situations, les guides sont formés pour réagir adéquatement.

ÉQUIPEMENT

La liste suivante regroupe l'équipement que chacun des grimpeurs doit apporter avec lui. Sachant que ce matériel peut être spécialisé et coûteux, le site www.randonneur.ca offre au participant 20% afin d'aider à compléter l'acquisition de certains items. Si le site n'offre pas l'item et qu'une quantité importante de grimpeurs doivent se le procurer, randonneur.ca validera la possibilité de commander le ou les items en question auprès de fournisseurs.

À ne pas oublier

- Passeport (valide au moins pour 8 mois après le retour)
- Carte d'assurance maladie
- Numéro de police d'assurance
- Billet d'avion

Vêtements pour l'ascension

- 1 bonnet
- 1 chapeau à large rebord (ou casquette avec protège cou)
- 1 col multifonction
- 1 paire de gants (léger)
- 1 paire de gants chauds ou mitaines
- 1 paire de bottes de randonnée imperméables
- 1 paire de chaussures de ville ou sandales
- 2 chandails à manches longues mérinos léger contre soleil (couche de base couleur pâle)
- 2 chandails à manches courtes mérinos (couche de base)
- 4 sous-vêtement mérinos courts (bobettes)

- 1 sous-vêtement mérinos long (couche de base)
- 2 chemises de randonnée aérées
- 4 paires de chaussettes légères mérinos
- 1 paire de chaussette moyenne mérinos
- 1 paire de chaussette épaisse mérinos
- 1 pantalon de montagne chaud résistant à l'eau
- 1 pantalon de randonnée
- 1 veste chaude respirante (couche intermédiaire)
- 1 manteau respirant imperméable (coquille)
- 1 manteau doudoune moyenne (couche supérieure)
- 1 maillot de bain
- 1 serviette de voyage
- 1 paquet de serviettes humidifiées pour lavage à la main

Accessoires

- Sac de couchage (avec une cote de confort de 20F/-6C)
- 1 oreiller gonflable
- Bouchons pour oreilles (pour dormir)
- Sac de transport pour tout votre équipement (poche d'expédition hydrofuge 110L)
- Sac en tissu pour extra équipement et consigne (40L)
- Un sac à dos (35 litres)
- Couvre sac imperméable
- Solaires avec une cote 4 pour glacier
- Bâtons 3 brins légers de randonnée
- Crampons de marche (10 à 12 pointes)
- 1 paire de guêtres « mid »
- 2 gourdes de 1 litre
- Couteau multifonction
- Lampe frontale avec des piles de rechange
- Baume à lèvres
- Crème solaire (indice de protection : 60)
- Purell (100 ml)
- 5 grands sacs Ziploc
- Papier de toilette
- Collations (barres protéinées, gels, etc.)
- Musique?
- Trousse de toilette (ex : brosse à dent, pâte à dent, lunette, verres de contact, etc.)
- 2^e paires de lunette pour la vue (si applicable)
- Une trousse de premiers soins personnels

Trousse de premiers soins personnelle (à ajouter?)

- Tampons désinfectants
- Pansements
- Pilules contre la diarrhée
- Pilules contre le mal des hauteurs (Diamox)
- Antibiotiques et médicaments personnels (s'il y a lieu)
- Ibuprofène ou Tylenol
- Pince à sourcils
- Pansements pour ampoules etc.
- Montre ou cellulaire avec alarme
- Adaptateur pour prises électriques européennes

Équipement fourni par l'agence

- Tente et matelas de sol

CALENDRIER

Principaux jalons et événements

Avril-mai :

-Conférences de lancement Québec (23 avril) et Montréal (27 avril)

-Recrutement des grimpeurs et inscriptions officielles

Note : l'envoi des formulaires et du 1^{er} dépôt vous garantissent la participation à l'expédition.

Mai :

-Envoi de la fiche d'inscription complétée et du 1^{er} dépôt pour votre inscription de 500 \$CAN

-Rencontre des grimpeurs avec Alexis (révision des aspects du défi et photo pour médias)

-Début des sollicitations de commandites et/ou de dons pour les participants

-Début de l'entraînement

Juin :

-Rencontre des grimpeurs avec Alexis (date à venir - révision des différents aspects du défi et photo pour communiqué de presse)

Mi-septembre :

-Visio conférence d'Alexis pour suivi avec les grimpeurs et préparation à la sortie

Octobre :

-Première sortie de groupe (lieu à être déterminé au Québec)

Décembre :

-Paiement de la balance pour atteindre 50% du voyage

Janvier :

-Visio conférence d'Alexis pour suivi avec les grimpeurs et préparation à la sortie

-Paiement final pour le voyage

Mars :

-Sortie préparatoire mont Washington (la destination pourrait changer selon climat)

Début avril:

-Départ!!!

Notes : Cet échéancier est sujet à changement.

