

NUMERO 13  
Maroc

# MADAME

*Lifeguide*

DÉCEMBRE / JANVIER 2018 - 25 DH



**MODE**  
*VINTAGE*  
*MUSE*

**BIJOUX**  
*L'élégance*  
*d'antan*

**CULTURE**  
*L'Art dans tous*  
*ses états*

*Les nouvelles adresses : déco, food, évasion et lifestyle*

EXEMPLAIRE GRATUIT  
**OFFERT**  
DE PEU ETRE VENDU

## RANDOPÉDIA

Randopédia c'est d'abord et avant tout une communauté de passionnés marcheurs, avides de partager leur passion pour les grands espaces. Toutes les 3 semaines, cette joyeuse association organise des excursions en insérant au programme quelques activités à haute dose d'émotions. Parapente, randonnées nocturnes, parachutisme, sortie plongée ou simples visites guidées de sites locaux, les excursions se font sur-mesure selon les souhaits du moment, pour combler les désirs d'évasion de chacun.

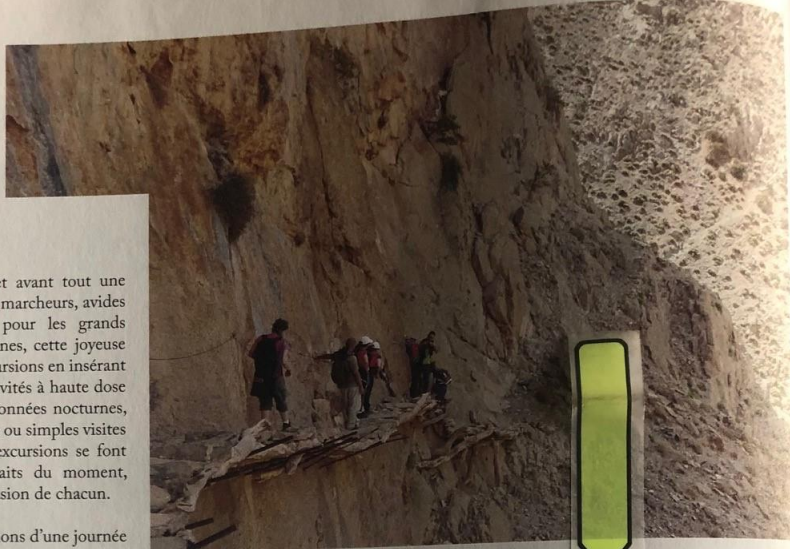
**Au programme ?** Des excursions d'une journée en périphérie des villes ou des « formules » weekends avec hébergement, transport et logement compris. Outre la découverte du terroir, de ses populations et de ses sites les plus emblématiques, on recherche ici des moments de partage.

**Comment s'inscrire ?** Il suffit de se rendre sur le site <http://www.randopedia.org/>, et de s'enregistrer pour recevoir un formulaire de confirmation. Le programme est ensuite directement envoyé par email. Intéressé ? On remplit le formulaire joint pour confirmer sa participation. Bon à savoir, la possibilité pour les amateurs de participer à deux randonnées en tant que visiteurs. Au delà, l'adhésion est demandée.

**Et sinon ?** Les frais et l'organisation se font au cas par cas. Un point de rendez-vous est donné pour se diriger sur le site. Alors que le samedi est réservé à la marche (avec dîner chez l'habitant et soirée quizz autour du feu le soir), le dimanche est l'occasion de pratiquer l'activité du programme. Le soir ? Tout le monde rentre, des souvenirs plein la tête.

**Côté paperasse ?** Il est toujours souhaitable de contracter sa propre assurance. La pratique des activités se fait toutefois sous la supervision et la charge de prestataires habilités.

**Prix :** 200 Dhs d'adhésion par an et des participations adaptées pour chaque programme. Plus d'informations sur le site <http://www.randopedia.org/> et sur la page facebook [www.facebook.com/groups/randopedia/](http://www.facebook.com/groups/randopedia/)



## JEÛNE ET RANDONNÉE

Dans l'esprit collectif, randonnée rime plutôt avec pause pique-nique et sandwichs copieux ! Et pourtant depuis ces dernières années, on constate un engouement croissant pour la pratique du jeûne et de la randonnée qui allie l'effort physique en pleine nature et le jeûne diététique. Virginie Potier, psycho-praticienne aux multiples compétences et labellisée « animateur 1 » auprès de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée, propose des stages Jeûne et randonnée au Maroc, d'une semaine minimum.

**Au programme ?** Ils s'effectuent en groupe selon la méthode Buchinger : eau, tisanes, bouillons et jus de fruits dilués, sont les seuls aliments autorisés, et se déroulent dans des sites naturels souvent exceptionnels, qui permettent un véritable retour aux sources à chaque participant. Le matin est consacré à une randonnée d'environ 4 ou 5 heures. Lorsque le corps est privé de nourriture, l'organisme va puiser dans ses réserves. Il procède à une élimination progressive des toxines à travers l'effort et la transpiration. Les habitudes alimentaires modifiées, le marcheur doit trouver son rythme et ne pas s'inscrire dans une performance. Il peut compter sur le groupe pour l'aider en cas de difficultés. Un coup de fatigue survient parfois le 3ème jour alors que les participants sont surpris depuis le début du séjour de ne pas ressentir la sensation de faim. Le rôle de l'encadrant est fondamental. Il doit avoir les compétences requises et les certifications. Virginie Potier, psycho-praticienne aux multiples compétences et labellisée « animateur 1 » auprès de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée, insiste sur un entretien ou une rencontre préalable au cours duquel on doit se demander : « est-ce que j'ai envie de ressembler à l'organisateur ? Est-ce que cette personne incarne son discours ? ». Cette confiance va permettre ensuite au randonneur de vivre une expérience physique et psychique unique. Les stages proposent en complément de la journée de marche : conférences santé, nutrition et bien-être, pratiques du yoga, méditation ou sophrologie, massages ayurvédiques ou shiatsu...

**Et sinon ?** Important : ces stages s'adressent à toute personne en bonne santé et sont adaptés en fonction des besoins de chacun. Ils ne sont pas pratiqués dans un but thérapeutique (soigner des maladies) ou pour une perte rapide de kilos.

**Prochain stage :** 11 au 16 février 2016, dans la vallée de l'Ourika au pied de l'Atlas. Casablanca : [www.virginie-potier.com](http://www.virginie-potier.com) - Tél : +212 684 876 344