



**TRAIL TO BE ALIVE**  
NATURE EXTREME DÉVELOPPEMENT

Fiche technique  
Informations précontractuelles

Egypt

# ALL ÉGYPTE RUNNING TOUR

Égypte

du 30 nov au 08 déc 2024

**trail**  
93 KM  
au total

**005 étapes**

18KM	1	10KM
18KM	2	12KM
18KM	3	12KM
18KM	4	12KM

**rando**  
56 KM  
au total

21KM ~~5~~ 10 ou 5KM  
Pyramids Half Marathon  
Dossard Inclus



PARTICIPATION AU PYRAMIDS  
HALF-MARATHON EN DERNIÈRE ÉTAPE  
(21km, 10km OU 5km)

« Voyage d'exception sport et tourisme, 5 étapes entre Assouan – Louxor – Le Caire  
et croisière sur le Nil »

## **SOMMAIRE**

- **ÉGYPTE TRAIL**
- **VOUS VOUS SOUVIENDREZ**
- **VOTRE AVENTURE TRAIL OU RANDO**
- **PROGRAMME**
- **ORGANISATION TECHNIQUE**
- **INFORMATION**
- **LE BUDGET**
- **INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS**
- **L'ORGANISATION NED ET SON ÉQUIPE**



# ALL EGYPTE RUNNING TOUR

Après 12 éditions du Trophée du Nil de 2004 à 2016, voici le retour de ce voyage d'exception sport et tourisme en Egypte dans une nouvelle version :

5 étapes de Trail ou de Rando (selon votre choix) à la découverte de paysages aussi variés que canyons, sables du désert, palmeraies le long du Nil. En dernière étape nous participerons au fabuleux Pyramids Half-Marathon qui se déroule au cœur du site historique des pyramides de Gizeh.

Le volet culturel du voyage sera riche et intense, avec 12 visites de temples et de musées entre Assouan, Louxor et Le Caire, dont les visites guidées des prestigieuses Pyramides, du musée du Caire, des temples de Louxor, Karnak, Komombo, Edfu, Philae, vallée des Rois et vallée des Reines, etc...

Et pour découvrir tout cela une croisière 5\* de trois jours sur le Nil avec une navigation de site en site. Un voyage complet et exceptionnel dans le monde antique des Pharaons d'Egypte.



MARAKEZ

PYRAMIDS  
HALF MARATHON

## **PYRAMIDS HALF MARATHON**

Tracé au cœur du site des Pyramides de Gizeh, le PYRAMIDS HALF MARATHON rassemble depuis 5 éditions plusieurs milliers de coureurs du monde entier pour un parcours 100% authentique et 100% incroyable, au pied de la dernière Merveille du Monde Antique. Possibilité de choisir parmi trois distances: 5 km, 10 km et 21 km.



## **VOUS VOUS SOUVIENDREZ**

- *Des Pyramides de Gizeh, en visite guidées, et pendant le semi-marathon des Pyramides (21km, 10km, ou 5km)*
- *Des temples millénaires de Louxor, Karnak, Philae, de vallée des Reines et de la vallées des Rois, etc...*
- *De la croisière sur le Nil vous transportant confortablement d'étape sportive en étape touristique.*





# VOTRE AVENTURE TRAIL OU RANDO

## VOYAGE TRAIL OU RANDO

**Parcours Trail** : course individuelle en 5 étapes chronométrées avec classement, balisées, et ravitaillements tous les 10-12km environ. Le règlement de l'épreuve est disponible sur le site internet.

La 5ème étape sera réalisée dans le cadre du PYRAMIDS HALF MARATHON, le semi-marathon officiel des Pyramides avec plusieurs milliers de coureurs.

**Formule Rando** : une formule plus douce, non chronométrée, avec des étapes plus courtes, sur une partie du parcours Trail, à réaliser à son rythme en suivant les balisages et en bénéficiant des mêmes ravitaillements.

**Formule Accompagnants** : suivez le riche programme touristique, sans la partie sportive.

(Il est possible de basculer d'une formule à l'autre, ou bien de sauter une étape, en fonction de sa forme et de ses capacités du moment.)

## NOTRE OBJECTIF - VOTRE RÉUSSITE

- Vous garantir **un maximum de plaisir, et de souvenirs inoubliables** !
- Vous accompagner dans la réussite de cette aventure spectaculaire, grâce à une équipe d'organisation conviviale et passionnée !
- Vous assurer une logistique solide :
  - **Un balisage des étapes**, avec de la rubalise que nous prenons soin d'enlever après les étapes.
  - **Des hôtels de bon standing / bivouacs confortables** pour vous permettre de récupérer correctement, et prendre le plus de plaisirs.
  - **Des ravitaillements tous les 10 km environ**, comprenant eau minérale, fruits, gateaux secs, etc.



# PROGRAMME

(Programme sujet à évolutions)

## Samedi 30/11

- Vol Paris > Le Caire
- Hôtel Le Caire

## Dimanche 01/12

### Étape 1 : Canyons de Wadi Degla

Une belle étape en boucle dans une réserve naturelle de la région du Caire. Pistes et single track rocailleux sans grande difficulté dans un bel univers désertique et minéral. D+ = 200m

• En après-midi, la visite du Musée du Caire et de la Citadelle du Caire, pour s'imprégner doucement de la culture de l'Égypte et des trésors des Pharaons.

- Hôtel Le Caire

## Lundi 02/12

- Transfert Le Caire > Assouan
- Le matin, Temple de Philae, et barrage du Lac Nasser

### Étape 2 : Désert et bord du Nil d'Assouan

Après avoir pris nos quartiers dans notre bateau de croisière et réalisé les visites culturelles du matin, nous traverserons le Nil pour la 2<sup>de</sup> étape.

Étape en contrastes, la première boucle sera tracée dans les dunes de sable qui dominent le Nil sable, la seconde boucle parcourera les petits sentiers du coeur de la palmeraie le long du fleuve. D+ = 150m

- Après l'étape, visite libre des Tombes des Nobles d'Assouan
- Nuit en croisière sur le Nil

## Mardi 03/12

• Journée croisière pour descendre le Nil d'Assouan à Louxor, avec arrêts pour visiter les sites touristiques majeurs.

- Temple d'Edfu
- Temple de Komombo
- Nuit en croisière sur le Nil

**trail**  
93 KM  
au total

**005 étapes**

18KM	0	10KM
18KM	2	12KM
18KM	3	12KM
18KM	4	12KM

**rando**  
56 KM  
au total

**21 KM 10 ou 5 KM**  
Pyramids Half Marathon  
Dossard Inclus

MARAKEZ  
PYRAMIDS  
HALF MARATHON



## Mercredi 04/12

### Étape 3 : Secrets de Louxor

Une étape majestueuse sur les flancs des collines qui domines la vallée des Rois et la vallée des Reines, avec une arrivée aux Colosses de Mémnon. Parcours vallonné, D+=530m

Après l'étape,

- Temple d'Hatchepsout,
- Vallée des Rois
- Vallée des Reines
- Temple de Louxor
- Nuit en croisière sur le Nil

## Jeudi 05/12

### • Étape 4 : la Palmeraie

Une étape roulante au coeur des palmiers et des cultures de la plaine du Nil. D+ 50m

Après l'étape,

- Temple de Karnak
- Transfert Louxor > Le Caire
- Hôtel Le Caire / Gizeh

## Vendredi 06/12

- Visite des Pyramides de Gizeh
- Visite du Grand Musée Égyptien du Caire (sous réserve de son ouverture)
- Remise des dossards du PYRAMIDS HALF MARATHON, marathon Expo
- Hôtel Le Caire / Gizeh

## Samedi 07/12

### Étape 5 : Pyramids Half Marathon

En dernière étape la participation avec plusieurs milliers de coureurs à ce semi-marathon officiel tracé au coeur du site des pyramides de Gizeh (21km, 10km, ou 5km). Parcours route et grandes pistes. D+200m

- Après-midi visite libre du centre ville du Caire
- Remise des Prix et Dîner en ville
- Vol de nuit Le Caire > Paris

## Dimanche 08/12

- Arrivée à Paris dans la matinée





# INFORMATIONS

## Hébergements - Repas

Les hôtels seront de qualité. Trois nuits seront passées sur un bateau de croisière sur le Nil, cabines agréables, salle de restauration et de convivialité.

Les repas seront pris en commun la plupart du temps au restaurant après les étapes, et à l'hôtel pour les dîners (exceptionnellement des lunch-box si le timing du programme le nécessite). Ils seront copieux et adaptés aux efforts sportifs. Menus végétariens ou allergies à indiquer à l'inscription.

## Équipement recommandé

- **Un petit sac à dos technique ou un porte-bidon** pour l'hydratation entre les ravitaillements
- **Un petit sac à dos** permettant d'emporter du rechange pour l'arrivée après la fin des étapes.
- **Les barres ou gels** complémentaires aux ravitaillements si besoin.
- **Votre pharmacie** personnelle.

## Notre équipe STAFF

Selon le nombre de participants au voyage, le STAFF français sera composé de 2 à 4 membres, pour assurer les missions de direction de course, chronométrage, ravitaillement, serre-file, animation et gestion du groupe. Un staff local assurera en complément le balisage et la sécurité des étapes. Un médecin fera partie du staff de l'organisation.

## Santé

Chaque participant fournira **un certificat médical** daté de moins d'un an et indiquant la non contre indication à la randonnée en altitude ou à la course à pied en compétition **ou bien la licence course à pied en cours de validité.**

Aucune vaccination n'est obligatoire.  
Un médecin fera partie du staff de l'organisation.

## Formalités administratives

Les participants doivent être **titulaires d'un passeport valable 6 mois après la date de retour.**

Le VISA sera pris à l'arrivée à l'aéroport du Caire et est inclus dans le tarif.

## Pourboires

La remise de pourboires est à l'appréciation de chacun, mais elle est d'usage pour les personnels locaux qui nous suivent toute la semaine. Une quête à cette fin pourra être organisée sur place.

## Informations complémentaires

- **Monnaie** : La monnaie officielle de l'Égypte est la livre égyptienne (EGP). Vous pouvez trouver des banques et des distributeurs automatiques de billets dans toute l'Égypte. Les banques sont habituellement ouvertes le matin entre 8h30 et 13h30. Où changer de l'argent : l'option la plus recommandée pour économiser sur les commissions est de retirer directement aux distributeurs automatiques de billets. Cependant, si vous préférez emporter de l'argent liquide avec vous, vous pouvez toujours changer des euros ou des dollars auprès d'un bureau de change.
- **La langue** : la langue officielle de l'Égypte est l'arabe littéral (fousha), mais la langue parlée la plus courante est l'arabe égyptien, proche de l'arabe classique, avec toutefois quelques différences de prononciation. L'anglais est parlé dans les régions touristiques,
- **Voltage** : 220V. En Égypte on utilise des prises de type C / F. En Égypte vous n'avez pas besoin d'un adaptateur.
- **Internet** : Possibilité d'acheter une carte SIM locale à l'aéroport, bonne couverture 3G. Attention à vos frais de roaming si vous conservez l'usage de votre abonnement français. Connexion wifi dans les hôtels et bateau de croisière.





## LE BUDGET

### Le prix comprend

- Les vols aériens aller et retour, incluant bagage en soute 23 kilos et bagage format cabine.
- L'encadrement technique de Nature Extrême Développement, et des correspondants locaux.
- Hébergement en chambre double (sauf mentions différentes dans le descriptif)
- Repas en pension complète durant tout le séjour (lors des séquences de transferts aériens, repas selon usage des compagnies aériennes)
- Les ravitaillements lors des étapes
- Entrées dans les sites protégés payants inclus au programme.
- Tous les transferts.
- Les frais de visa
- Une brochure souvenir groupe imprimée d'environ 24 pages
- Un maillot technique de la course et la médaille pour tous les participants.

### Le prix ne comprend pas

- Les boissons autres que celles prises en compte par Nature Extrême Développement et plus généralement les boissons alcoolisées.
- Les activités ou visites autres que celles prévues au programme (ou notées « en option »).
- Les options d'assurance annulation - assistance - rapatriement.
- Le surcoût éventuel en cas de surpoids de vos bagage dans les aéroports.
- Les pourboires d'usage pour les équipes locales qui nous suivent tout le voyage.

**Tarif d'inscription vols inclus : 3 095€**

Paiement en 1, 2 ou 4 fois sans frais

Surcoût de 100€ à partir du 31/05/2024

Inscription sans vols aériens : 2 495€

Option chambre single : + 380€

Assurance ASSISTANCE rapatriement : 38€

Assurance MULRIRISQUES

(annulation, assistance et rapatriement) : 162€  
(voir détail assurance sur la fiche du voyage)

**Paiement :**

Montant de l'acompte initial à payer à l'inscription : 750€  
paiement en 1, 2, 4 fois sans frais - CB, chèque, virement

**Compensation CO2 :**

Une compensation équivalent carbone des vols aériens est réalisée auprès de l'ONG GOOD PLANET pour ce voyage et incluse dans le tarif.

**Autres infos :**

Dans la limite des places disponibles (20 places mini, 50 places maxi). Dans la limite des places et tarifs de billets d'avion disponibles à la date d'inscription.

**Des rencontres inoubliables,  
des moments forts gravés dans vos mémoires,  
c'est la promesse que nous vous faisons !**

# L'ORGANISATION NED - TRAIL TO BE ALIVE

**NED - TRAIL to be ALIVE (Nature Extrême Développement) est une agence de voyage fondée en 1995 par Serge et Cathy MOREL. Ils ont organisé plus de 250 raids de course à pied et VTT sur les 5 continents durant ces 25 dernières années.**

**Benoît LAVAL, passionné de Trail et de voyages, fondateur de Raidlight et des Stations de Trail, organisateur de courses multiples courses, a pris la suite de l'entreprise en 2020 pour une transmission de l'entreprise et des voyages.**

NED - TRAIL to be Alive, c'est une équipe de professionnels entourée de bénévoles passionnés et de partenaires locaux de qualité pour vous faire vivre la plus belle des aventures sportive et touristique.

## NOS VALEURS

**L'agence NED - TRAIL TO BE ALIVE (NED) est portée par 3 piliers,**

**La passion :** Partir à la découverte de nouveaux horizons, fermer les yeux un instant et se laisser guider par une équipe de professionnels et de bénévoles passionnés, pour écrire la plus belle des aventures et la réaliser sur le terrain en compagnie de prestataires locaux. Nous composons vos voyages en y mettant la passion et le goût du défi, vous en reviendrez riche d'aventures.

**Le partage :** Nous vous proposons bien plus qu'un simple voyage sportif, nous vous offrons une excursion touristique en lien avec les richesses culturelles locales, pour une aventure challengeante et collective.

**Un tourisme responsable :** Nous attachons une importance particulière à travailler de façon équitable avec nos partenaires locaux, leurs personnels et autres parties prenantes. Le tourisme responsable fait partie de nos valeurs clé, et c'est pourquoi nous proposons à chaque participant de lire et signer la charte éthique du voyageur de l'organisme ATR ([www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)), afin que tous ensemble nous participions à notre échelle à cet objectif commun.



**Benoît LAVAL**

Président de NED - Trail to be Alive depuis 2020, fondateur de RaidLight et des Stations de Trail, trailer de haut niveau ([www.benoitlaval.fr](http://www.benoitlaval.fr)).



**Serge MOREL**

Fondateur de NED, dirigeant de NED de 1995 à 2023, guide de haute-montagne, moniteur de ski nordique, ex Officier chez les Chasseurs Alpins.



**Cathy**

Dirigeante de NED de 2002 à 2022 et sportive passionnée.



**Claudie**

Directrice administrative de NED - Trail to be Alive depuis 2021 et Traileuse confirmée.



**Chloé**

Alternante en communication et évènementiel



**Emma**

Responsable graphisme et communication.

## INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

### Inscription :

Vous pouvez vous inscrire sur notre site internet [www.trailtogetherlive.fr](http://www.trailtogetherlive.fr) sur le formulaire en ligne de la page du voyage.

Contacts : [info@trailtogetherlive.com](mailto:info@trailtogetherlive.com) Tél : 06 23 45 87 14

### Paiement en 1, 2 ou 4 fois

Le paiement est possible en 1, 2 ou 4 fois, avec versement du 1er acompte à l'inscription, par CB, virement ou chèque.

Le solde du prix du voyage devra être réglé, sans relance de notre part, au plus tard 60 jours avant le voyage.

### Partenariat :



Bénéficiez de 25% de remise immédiate chez notre partenaire RaidLight pour toute nouvelle inscription sur un de nos voyages. Vous recevrez le code à votre demande après la validation de votre inscription.

### Compensation Carbone :

Le tourisme responsable faisant partie des valeurs de NED - TRAIL to be ALIVENature Extrême Développement, **tous les vols aériens des voyages font l'objet d'une compensation carbone** par l'intermédiaire d'une contribution financière (incluse dans le montant de l'inscription) à la **fondation GOODPLANET**. ([www.goodplanet.org](http://www.goodplanet.org)).

### Assurance :

**Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.**

**Une copie de cette assurance devra être fournie avant le voyage, afin que pour votre sécurité l'organisation puisse l'activer et la mettre en oeuvre en cas d'accident.**

Nous vous rappelons que le paiement avec une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance à condition d'avoir utilisé votre carte pour payer le voyage. Le paiement par carte de crédit ne couvre généralement pas le risque d'annulation.

**Nous vous proposons de souscrire aux assurances CAP Explorer d'AXA, formule rapatriement, ou bien formule annulation et rapatriement.**

Le montant de cette assurance optionnelle, variable selon la durée et la destination, est indiqué dans le bulletin d'inscription du voyage, et propose des garanties étendues selon la formule choisie : Rapatriement médical, Interruption de séjour, Retard de transport, Prise en charge de la venue d'un proche en cas d'hospitalisation sur place, Couverture des frais médicaux d'urgence et d'hospitalisation, Couverture Bagages en cas de perte ou de détérioration, Responsabilité civile à l'étranger.

Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de consulter les conditions contractuelles complètes ainsi que le document d'information produit accessibles sur notre site internet ou sur demande.

L'assurance Annulation proposée doit impérativement être souscrite au moment de l'inscription. Dans les assurances proposées, la prime d'assurance et les frais de visa ne sont remboursables ni par l'agence ni par l'assureur.

### Agence de voyages NATURE EXTRÊME DÉVELOPPEMENT

SAS au capital de 50.000€ - RCS Grenoble (38) 401 713 169

Siège social : 65 rue de Perquelin 38 380 Saint-Pierre-de-Chartreuse

Immatriculation Atout France IM 073100049

Garantie financière : GROUPAMA n°4000 717 619/0

Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : HISCOX - Contrat n° RCP0222709