



<b>Traversée Du Sahara</b> 100 km marche et 23 km course		<b>عبور الصحراء</b> 100 كم مشي و 23 كم عدو	
<b>Du 22 au 30 Octobre 2023</b>		<b>من 22 الى غاية 30 أكتوبر 2023</b>	
<b>Wilayat Beni Abes et Béchar</b> (Beni Abes – Mazer – Iqli – Taghit) Algérie		ولاية بني عباس و بشار (بني عباس – مازر – اقلي – تاغيت ) الجزائر	
<b>INVITATION</b>		<b>د ع و ي</b>	
<b>❖ Présentation Du Programme</b> Chers participants (es) <i>La traversée du Sahara est une innovation de la fédération vise à vous offrir des moments d'évasion du quotidien et de la monotonie dans des endroits les plus magiques de notre pays. La découverte, le partage et les échanges rythmeront votre séjour créant ainsi des souvenirs inoubliables. Soyez au Rend-Vous</i>		<b>❖ عرض البرنامج</b> <b>اعزائنا المشاركين</b> عبور الصحراء هو ابتكار الاتحادية يهدف إلى منحك لحظات لهروب من الحياة اليومية والرتابة في أكثر الأماكن سحراً في بلادنا. الاكتشاف و المشاركة و المبادل سوف تتخلل إقامتك، مما يخلق لديكم ذكريات لا تُنسى . كونوا في الموعد	
• <b>Dimanche</b> <b>22/10/23</b> <b>J 1</b>	<b>Départ : Le 1<sup>er</sup> Groupe pour Beni Abes</b> à 18:00 Siège UGTA, 1 <sup>er</sup> Mai , Alger	• <b>الأحد</b> <b>23/10/22</b> <b>ي 1</b>	<b>الانطلاق : الفوج الأول في اتجاه بني عباس</b> على الساعة 16:00 مقر النقابة العامة للعمال, 1 ماي الجزائر
• <b>Lundi</b> <b>23/10/23</b> <b>J 2</b>	<b>Arrivée :</b> prévue à 9:00 <b>NB :</b> le participant se prend en charge durant le voyage <b>Accueil :</b> A partir 10:00 - 10:00 (Début de la prise en charge) et Installation des participants à remise du welcome backage - 12:00 Déjeuner - 14:00 Visite de la ville de Beni Abes - 18:00 à 19:00 Rencontre technique « présentation du programme général » - 20:00 Diner - 21 :00 Animation	• <b>الاثنين</b> <b>23/10/23</b> <b>ي 2</b>	<b>الوصول :</b> متوقع على 9:00 <b>ملاحظة :</b> نفقات اثناء التنقل على عاتق المشارك <b>الاستقبال</b> ابتداء 10:00 - 10:00 بداية البرنامج و استقبال و تسليم اغراض المشاركين - 12:00 الغذاء - 14:00 زيارة مدينة بني عباس - 18:00 – 19:00 لقاء فني " عرض البرنامج العام " - 20:00 عشاء - 21:00 سمر
• <b>Mardi</b> <b>24/10/23</b> <b>J 3</b>	<b>Traversée Du Sahara J 1</b> - 7:00 – 7:30 Petit déjeuner - 8:00 Regroupement des participants à la placette de l'étoile - 8:00 à 13:00 Coup d'envoi de la randonnée - 13:00 à 14:00 Arrêt pour le repas - 14:00 Reprise de la randonnée - 18:00 Arrivée prévue à la commune de Mazer - 19:00 l'installation du Campement pour le Bivouac « Mazer » - 20 :00 Diner - 21:30 Programme d'animation	• <b>الثلاثاء</b> <b>23/10/24</b> <b>ي 3</b>	<b>عبور الصحراء يوم 1</b> - 7:00 – 7:30 فطور الصباح - 8:00 تجمع المشاركين في ساحة النجمة - 8:00 – 13:00 اشارة انطلاق التجوال الفترة الصباحية - 13:00 – 14:00 التوقف للغذاء - 14:00 اشارة انطلاق التجوال الفترة بعد الظهر - 18:00 وصول متوقع لبلدية " مازر " - 19:00 اقامة التخييم " مازر " - 20:00 عشاء - 21:00 برنامج + سمر

<p>• Mercredi 25/10/23 J 4</p>	<p><b>Traversée Du Sahara J 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6:00 – 6:30 Petit déjeuner</li> <li>- 7:00 – 7:30 La levée du campement</li> <li>- 8:00 - 13:00 Coup d'envoi de la randonnée</li> <li>- 13:00 à 14:00 Arrêt pour le repas</li> <li>- 14:00 Reprise de la randonnée</li> <li>- 18:00 Arrivée à la commune de « Igli »</li> <li>- 19:00 Campement pour le Bivouac « Igli »</li> <li>- 20 :00 Diner + Programme d'animation</li> </ul> <p>NB : L'arrivée du 2<sup>ème</sup> Groupe est prévue à 10:00 l'accueil est auberge, un</p>	<p><b>عبور الصحراء يوم 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6:00 – 6:30 فطور الصباح</li> <li>- 7:00 – 7:30 رفع التخييم</li> <li>- 8:00 – 13:00 اشارة انطلاق " التجوال "</li> <li>- 13:00 – 14:00 توقف للتغذية</li> <li>- 14:00 مواصلة التجوال</li> <li>- 18:00 الوصول و للتخييم بـ " اقلي "</li> <li>- 20:00 - 01:00 عشاء تقليدي + سمر</li> </ul> <p>هام : وصول الفوج الثاني متوقع 10:00 الاستقبال ببيت الشباب</p>	<p>• الأربعاء 23/10/25 ي 4</p>
<p>• Jeudi 26/03/23 J 5</p>	<p><b>Traversée Du Sahara J 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6:00 – 6:30 Petit déjeuner</li> <li>- 7:00 – 7:30 La levée du campement</li> <li>- 8:00 - 13:00 Coup d'envoi de la randonnée</li> <li>- 13:00 à 14:00 Arrêt pour le repas</li> <li>- 14:00 Reprise de la randonnée</li> <li>- 18:00 Arrivée au « Puits de »</li> <li>- 19:00 Campement pour le Bivouac</li> <li>- 20 :00 Diner + Programme d'animation</li> </ul>	<p><b>عبور الصحراء يوم 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6:00 – 6:30 فطور الصباح</li> <li>- 7:00 – 7:30 رفع التخييم</li> <li>- 8:00 – 13:00 اشارة انطلاق " التجوال "</li> <li>- 13:00 – 14:00 الغذاء</li> <li>- 14:00 مواصلة التجوال</li> <li>- 17:00 الانطلاق بـ " حاسي مخزن "</li> <li>- 20:00 عشاء + ( برنامج سمر )</li> </ul>	<p>• الخميس 23/10/26 ي 5</p>
<p>• Vendredi 27/03/23 J 6</p>	<p><b>Traversée Du Sahara J 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6:00 – 6:30 Petit déjeuner</li> <li>- 7:00 – 7:30 La levée du campement</li> <li>- 8:00 - 13:00 Coup d'envoi de la randonnée</li> <li>- 13:00 à 14:00 Arrêt pour le repas</li> <li>- 14:00 Reprise de la randonnée</li> <li>- 18:00 Arrivée au « Puits d'El Aiouadj »</li> <li>- 19:00 Campement pour le Bivouac</li> <li>- 20 :00 Diner + Programme d'animation</li> </ul>	<p><b>عبور الصحراء يوم 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6:00 – 6:30 فطور الصباح</li> <li>- 7:00 – 7:30 رفع التخييم</li> <li>- 8:00 – 13:00 اشارة انطلاق " التجوال "</li> <li>- 13:00 – 14:00 الغذاء</li> <li>- 14:00 مواصلة التجوال</li> <li>- 17:00 الانطلاق للتخييم بـ " بئر العوج "</li> <li>- 20:00 عشاء + ( برنامج سمر )</li> </ul>	<p>• الجمعة 23/10/27 ي 6</p>
<p>• Samedi 28/10/23 J 7</p>	<p><b>Traversée Du Sahara J 5 et fin de la Randonnée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6:00 – 6:30 Petit déjeuner</li> <li>- 7:00 – 7:30 La levée du campement</li> <li>- 8:00 - 13:00 Coup d'envoi de la randonnée</li> <li>- 13:00 à 14:00 Repas</li> <li>- 14:00 Reprise de la randonnée</li> <li>- 18:00 Arrivée à la commune de Zaouia Tahtania</li> <li>- 19:00 l'installation du Campement pour le Bivouac « Gravures De Taghit »</li> <li>- 20 :00 Diner</li> <li>- 21:30 Programme d'animation</li> </ul> <p>NB : L'arrivée du 3<sup>ème</sup> Groupe est prévue à 14:00 l'accueil est auberge, un</p>	<p><b>عبور الصحراء يوم 5 نهاية التجوال</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6:00 – 6:30 فطور الصباح</li> <li>- 7:00 – 7:30 رفع التخييم</li> <li>- 8:00 – 13:00 اشارة انطلاق " التجوال "</li> <li>- 13:00 – 14:00 الغذاء</li> <li>- 14:00 انطلاق</li> <li>- 18:00 الانطلاق للتخييم بـ " الزاوية التحتانية "</li> <li>- 19:00 تنصيب المعسكر بـ " نقوش تاغيت "</li> <li>- 20:00 عشاء تقليدي + (برنامج سمر)</li> </ul> <p>هام : وصول الفوج الثالث متوقع 14:00 الاستقبال ببيت الشباب</p>	<p>• السبت 23/10/28 ي 7</p>
<p>• Dimanche 29/10/23 J 8</p>	<p><b>Cross de Taghit 23 km</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6:00 – 6:30 Petit déjeuner</li> <li>- 7:00 – 7:30 La levée du campement</li> <li>- 8:00 - 12:00 le coup d'envoi du cross de Taghit 23 km</li> <li>- 13:00 à 14:00 le repas</li> <li>- 17:00 Visite la ville de Taghit et assister au coucher du soleil</li> <li>- 20 :00 Diner traditionnel</li> <li>- 21:30 Programme d'animation</li> </ul>	<p><b>سباق تاغيت 23 كم</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6:00 – 6:30 فطور الصباح</li> <li>- 7:00 – 7:30 رفع التخييم</li> <li>- 8:00 – 12:00 اشارة انطلاق " سباق تاغيت 23 كم "</li> <li>- 13:00 – 14:00 الغذاء</li> <li>- 17:00 زيارة مدينة تاغيت و حضور غروب الشمس</li> <li>- 20:00 عشاء تقليدي</li> <li>- 21:30 – 01:00 برنامج + سمر</li> </ul>	<p>• الأحد 23/10/29 ي 8</p>
<p>• Lundi 30/10/23 J 9</p>	<p><b>Le Retour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7:00 – 7:30 Petit déjeuner</li> <li>- 8:00 Départ</li> </ul>	<p><b>العودة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7:00 – 7:30 فطور الصباح</li> <li>- 8:00 العودة</li> </ul>	<p>• الإثنين 23/10/30 ي 9</p>

## ❖ Comment Organiser votre Séjour ?

## ❖ كيفية تنظيم اقامتكم ؟

### Conditions De La Prise En Charge شروط الرعاية

- Droits d'Inscription / Affiliés	500 DA دج	- حقوق التسجيل / منخرط
- Droits d'Inscription / Non Affiliés	900 DA دج	- حقوق التسجيل / غير منخرط
Montant de la participation		مبلغ المشاركة
✓ Groupe I (100 km + 23 km Course) <i>Le transport inclus</i>	22 600 DA دج 11 500 DA دج	✓ الفوج الأول ( 100 كم مشي + 23 كم عدو) بحساب تكاليف النقل
✓ Groupe II (50 km + 23 km Course) <i>Le transport non inclus</i>	4 300 DA دج	✓ الفوج الثاني ( 50 كم مشي + 23 كم عدو) (المبلغ بدون تكاليف النقل)
✓ Groupe III (23 km Course) <i>Le transport non inclus</i>		✓ الفوج الثالث (23 كم عدو) (المبلغ بدون تكاليف النقل)

### Séjour الإقامة

• Lundi 23/10/23	Auberge de jeune Beni Abbes بيت الشباب بني عباس	• الإثنين 23/10/23
• Mardi 24/10/23	Bivouac تخيم	• الثلاثاء 23/10/24
• Mercredi 25/10/23	Auberge de jeunes Igly بيت الشباب اقلي	• الأربعاء 23/10/25
• Jeudi 26/10/23	Bivouac Puits Makhzane تخيم حاسي مخزن	• الخميس 23/10/26
• Vendredi 27/10/23	Bivouac Puits EL Aiouage تخيم بئر العيواج	• الجمعة 23/10/27
• Samedi 28/10/23	Bivouac Gravures Taghit تخيم مخطوطات تاغيت	• السبت 23/10/28
• Dimanche 29/10/23	Auberge de jeune بيت الشباب تاغيت	• الأحد 23/10/29

### Equipements de base

### قائمة الأغراض الضرورية

#### Vêtement De Randonné

#### لباس التجوال

1. T-Shirt	قميص
2. Sous-vêtements techniques	2. ملابس داخلية خاصة
3. Pantalon	3. سروال
4. Polaire ou une Doudoune	4. الصوفية او السترة
5. Coupe-vent/parka/imper/doudoune	5. السترة عازلة / الباركا / معطف واق من المطر / السترة
6. Chaussures de randonnée	6. احذية التجوال
7. Chaussettes	7. جوارب التجوال
8. Lunettes de soleil	8. نظارات الواقية

#### Matériel

#### التجهيزات

1. Lampe frontal ou torche	1. مصباح الناصية او اليدوي
2. Couteau pliant	2. سكين
3. Tente	3. خيمة
4. Matelas à mousses	4. بساط النوم
5. Bâtons	5. عصا
6. Sac à dos (à partir de 50 litres).	6. حقيبة ظهرية (بسعة ابتداء من 50 لتر)
7. Gourde à eau (1,5 litres)	7. جعبة الماء (1,5 لتر)
8. Lingettes	8. مناديل مطهرة

#### Pharmacie personnelle

#### ادوية اولية

1. Elastoplast Antalgique	1. ضمادات و مسكنات
2. Répulsif anti-moustique	2. طارد البعوض
3. Antiseptique intestinal	3. مطهر معوي
4. Anti diarrhéique...	4. مضاد للإسهال...
5. Crème solaire	5. كريم واقية من الشمس

#### Récompenses

#### جوائز

Médaille pour Finisseurs (100 km et 50 km)	ميدالية للمنتهي التجوال ( 100 كم و 50 كم )
Coupe + Médaille+ Diplôme pour les 03 premiers de chaque catégorie (Cross De 23 km)	كأس + ميدالية + شهادة ل 03 أوائل لكل فئة ( لسباق 23 كم )

Séniors		Vétérans		Doyens	عمداء	كهول		اكابر	
A	B	A	B	Open	مفتوح	ب	أ	ب	أ
18 à 34	35 à 44	45 - 54	55 à 64	65 +	+ 65	65 الى 55	55 الى 45	44 الى 35	34 الى 18

## Régime Alimentaire

## نظام التغذية

Pendant le déroulement du programme l'organisation fournira aux participants un régime alimentaire adapté qui sera composé de deux sorte de repas :

**a) Repas Ordinaire** : est un plat de rattrapage par apport à l'effort fourni par le participant pendant la journée et il composé généralement de :

1. Entrée (Salade ou Soupe)
2. Plat de résistance (Viande rouge ou blanche avec soit légumes ou pâtes ou légumes secs comme garniture)
3. Fruit
4. Jus
5. Eau

**b) Repas Léger** : est un repas peu volumineux mais riche en calories permettant aux participants de faire face aux dépenses énergétiques imposées par la randonnée et il composé généralement de :

1. Pain
2. Thon/Œuf/Fromage
3. Fruit/Chocolats
4. Eau et Boissons gazeuses

**c) Petit Déjeuner** :

1. Lait
2. Gâteaux/chocolat
3. Fruits
4. Eau et Jus

خلال فترة البرنامج، ستوفر لجنة التنظيم للمشاركين نظامًا غذائيًا ملائمًا يتكون من نوعين من الوجبات :

**(أ) الوجبة الأساسية** : هي وجبة استدرائية للجهد الذي قدمه المشارك خلال اليوم وتتكون بشكل عام من:

1. مقبلات (سلطة أو حساء)
2. الطبق الرئيسي (لحم أحمر أو أبيض مع خضروات أو مكرونة أو بقوليات)
3. الفاكهة
4. عصير
5. الماء

**(ب) الوجبة الخفيفة** : هي وجبة خفيفة ولكنها غنية بالسعرات الحرارية تسمح للمشاركين بالتعامل مع نفقات الطاقة التي يفرضها الارتفاع وتتكون بشكل عام من:

1. الخبز
2. تونة / بيض / جبن
3. فواكه / شوكولاتة
4. ماء و مشروبات غازية

**(ت) فطور الصباح** :

1. حليب
2. كعك / شوكولاتة
3. فواكه / شوكولاتة
4. ماء و عصير

### Programme De Rationnement Alimentaire

### برنامج توزيع حصص الطعام

الأيام	الصباح	الظهر	العشاء	Jours
• الإثنين 23/10/23	/	الوجبة الأساسية Repas de Base	الوجبة الأساسية Repas de Base	• Lundi 23/10/23
• الثلاثاء 23/10/24	فطور الصباح P.Déjeuner	الوجبة الخفيفة Repas Léger	الوجبة الأساسية Repas de Base	• Mardi 24/10/23
• الأربعاء 23/10/25	فطور الصباح P.Déjeuner	الوجبة الخفيفة Repas Léger	الوجبة الأساسية Repas de Base	• Mercredi 25/10/23
• الخميس 23/10/26	فطور الصباح P.Déjeuner	الوجبة الخفيفة Repas Léger	الوجبة الخفيفة Repas Léger	• Jeudi 26/03/23
• الجمعة 23/10/27	فطور الصباح P.Déjeuner	الوجبة الخفيفة Repas Léger	الوجبة الأساسية Repas de Base	• Vendredi 27/10/23
• السبت 23/10/28	فطور الصباح P.Déjeuner	الوجبة الأساسية Repas de Base	الوجبة الأساسية Repas de Base	• Samedi 28/10/23
• الأحد 23/10/29	فطور الصباح P.Déjeuner	الوجبة الأساسية Repas de Base	الوجبة الأساسية Repas de Base	• Dimanche 29/10/23
• الإثنين 23/10/30	فطور الصباح P.Déjeuner	/	/	• Lundi 30/10/23

## ❖ كيفية التسجيل ؟

## ❖ Comment S'inscrire ?

<b>1. Inscription Définitive</b>	<b>1. التسجيل النهائي</b>
Dernier délais le 20/10/2023 à 17 : 30	اخراجل يوم 2023/10/20 على 17:30
a. Paiement de 100 % de l'ensemble des frais de participation.	ا. الدفع 100 % لاجمالي تكاليف المشاركة
b. La liste nominative définitive des participants (nom et prénom, date et lieu de naissance, organisme, wilaya)	ب. القائمة الإسمية النهائية للمشاركين (الاسم و اللقب, تاريخ و مكان الميلاد, الهيئة, الولاية)
<b>2. FAST / Contact</b>	<b>2. الإتحادية / التواصل</b>
Pour avoir l'imprime de l'inscription et le VAC spéciale de paiement des frais de participation au « Traversé Du Sahara », Veuillez contacter : Mr SOUABER Badredine Mob : + 213 771 481 161 Email : <a href="mailto:fastalgerie@yahoo.fr">fastalgerie@yahoo.fr</a>	من اجل الحصول على استمارة التسجيل و وثيقة التحويل السريع البريدي لدفع تكاليف المشاركة في " عبور الصحراء " الاتصال ب : السيد : صوابر بدر الدين (النقال : + 213 771 481 161) البريد الإلكتروني : <a href="mailto:fastalgerie@yahoo.fr">fastalgerie@yahoo.fr</a>
<b>3. Démarches A Suivre</b>	<b>3. الإجراءات الواجب اتباعها</b>
a. Scannez - Imprimé d'inscription définitive dument rempli - Le VAC spéciale de versement des frais de participations	ا. نسخ - استمارة التسجيل النهائي المملوءة بعناية - بيان دفع تكاليف المشاركة
b. Envoyez : - Email : <a href="mailto:fastalgerie@yahoo.fr">fastalgerie@yahoo.fr</a>	ب. ثم الارسال : - البريد الإلكتروني : <a href="mailto:fastalgerie@yahoo.fr">fastalgerie@yahoo.fr</a>

## ❖ كيفية اجراء الدفع ؟

## ❖ Comment Effectuer Le Paiement ?

<b>Bénéficiaire</b>	المستفيد	الاتحادية الجزائرية للرياضة و العمل Fédération Algérienne de Sport et Travail
<b>Intitulé de l'opération</b>	عنوان البرنامج	عبور الصحراء Traversée Du Sahara
<b>Adresse De La Fédération</b>	عنوان الاتحادية	مركز الاتحاديات الرياضية حي الأولمبي محمد بوضياف, الجزائر Centre des fédérations, cité olympique Med Boudiaf, Alger
<b>N° du Compte CCP</b>	حساب الجاري البريدي	رت ب : 21003546 clé 89 Rib :
<b>N° du Compte BEA</b>	حساب البنك الخارجي الجزائري	رت ب : 00200018180325043666 Rib :
<b>Modalités de paiement</b>	اجراءات الدفع	أ) الدفع النهائي للمبلغ الاجمالي 2023/10/20 a) Versement final du Montant global le 20/10/2023
<b>Annulation De La :</b>	إلغاء :	
▪ <b>Réservation Et/Ou De Participation Par (Participant/structure)</b>	▪ الحجز أو/و المشاركة من طرف المعني /الهيئة	• ابتداء من 2023/10/15 المعني او الهيئة تفقد اي حق في التعويض.
▪ <b>Organisation De L'événement Par La FAST</b>	▪ تنظيم البرنامج من طرف الاتحادية	• تحتفظ الاتحادية طبقا للقانون المنافسات و الانشطة الترفيهية بحق الغاء تنظيم البرنامج في حالة عدم توفر العدد المناسب لإقامتها مع التعويض الكلي للتكاليف المشاركة • La Fédération réserve le droit d'annuler l'organisation de l'événement sportif si il n'y pas le nombre minimum des participants exigé par les Règlements Généraux et Techniques de la FAST avec le remboursement intégral des frais de participation.



# Carte sans titre

عبور الصحراء 100 كم

## Légende

- مواقف للاضطرار
- نخيل
- مضمار " عبور الصحراء " 100 كم



Google Earth





mage © 2022 Mazar Technologies  
mage Landsat / Copernicus  
mage © 2022 CHES / Airbus



# Carte sans titre

سباق داغيت 23 كم

## Légende

-  Cross de Taghit 23 km
-  Gravures rupestres
-  Saoura
-  Taghit

