

PARTICIPATION

MDS JORDANIE

Le MDS Jordanie est une **course par étapes en autosuffisance alimentaire** qui plongera les coureurs au cœur du désert du Wadi Rum du 1er au 8 novembre 2025.

Plus qu'une simple course, il s'agit d'une aventure à travers laquelle je souhaite mettre en avant **le dispositif Équipe Relais Handicaps Rares (ERHR)**.

Le MDS en chiffres

5e édition

depuis sa création en 2022

120 km

plus long format proposé

520

finishers lors de la 4e édition

82%

du terrain est fait de sable

+ de 20

nationalités différentes

2600 m

de dénivelé positif

~20h

temps moyen des coureurs du format 120 km

Au programme

Jour 1
Arrivée et
installation

Jour 2
Contrôles &
inspections

Jour 3
Étape 1
25 ~ 30 km

Jour 4
Étape 2
60 km

Jour 5
Repos

Jour 6
Étape 3
25 ~ 30 km

Jour 7
Remise des
prix

Jour 8
Retour

Motivations



Le dispositif ERHR

Mettre en lumière les solutions accessibles aux personnes en situation de handicap rare, à leurs proches et aux professionnels



Un décor de légende

S'émerveiller devant les dunes rouges, les formations rocheuses et les nuits étoilées



Le dépassement de soi

Sortir de sa zone de confort et puiser dans ses ressources physiques et mentales



L'aventure humaine

Rencontrer et partager des moments inoubliables avec les participants, vivre en communauté



L'introspection

S'interroger et se retrouver seul avec ses pensées afin de mieux comprendre son propre esprit

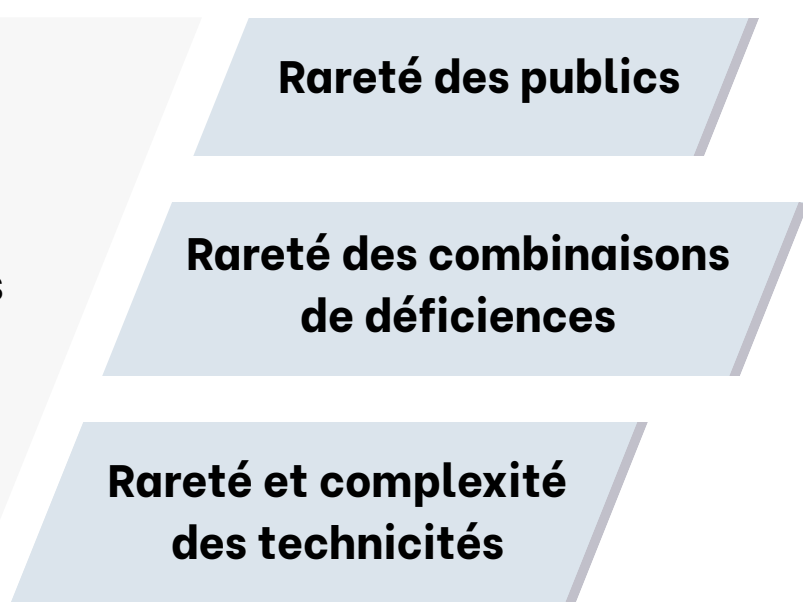




LE HANDICAP RARE C'EST :

La combinaison de 3 types de rareté

Le Handicap Rare concerne les personnes ayant une combinaison de déficiences peu fréquente pour lesquelles les professionnels ou lieux d'accueil qui ont l'expertise des techniques complexes nécessaires sont rares



5 catégories

- Une déficience auditive grave avec une déficience visuelle grave
- Une déficience visuelle grave avec d'autres déficiences graves, tel qu'un trouble du spectre de l'autisme sévère
- Une dysphasie grave, un trouble complexe du langage associé soit à une surdité, soit à un autre trouble
- Une déficience auditive grave avec d'autres déficiences graves, tel qu'un trouble du développement intellectuel
- Une déficience grave avec une affection chronique grave ou évolutive, tel qu'une épilepsie sévère

Les missions des ERHR

Écouter, informer, conseiller et orienter

Apporter une aide adaptée

Accompagner dans la recherche de solutions

Soutenir, sensibiliser et former

Budget prévisionnel

Équipements : 1 150 €

Course, repas, soins, hygiène, etc.

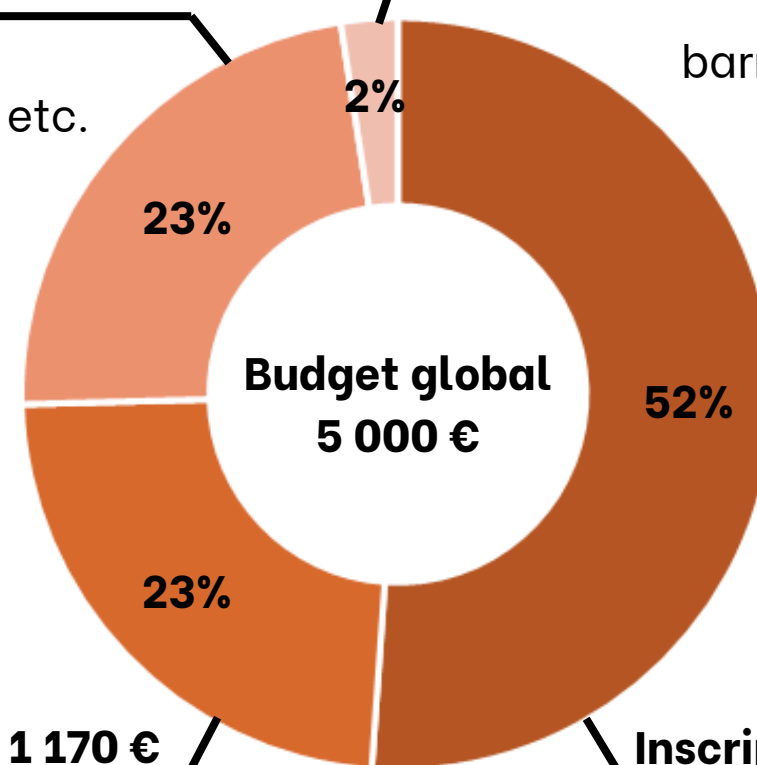
Alimentation : 130 €

Lyophilisés, barres, compotes, muesli, etc.

Transport : 1 170 €

Train, avion et bus

Inscription : 2 550 €



Réussites personnelles

Marathon

Rome (2025) : 3h et 15min

Trail

Trail des trois rivières (2025) :

60 km - 1780 m D+ - 6h et 14min - 3e position

Le Sacré trail (2024) :

97 km - 1750 m D+ - 10h et 26min

Trail de Tanlay (2024) :

44 km - 1500 m D+ - 4h et 54min

Contacts

☎ 07 82 92 85 82

✉ adriencnrd@gmail.com