

Rando dans la vallée du Drâa

du 12 au 20 mars 2023

EQUIPEMENT DE LA JOURNEE (selon les conditions climatiques)

Température moyenne prévisible en journée 23° (sans garantie)

- Une veste imperméable et respirante légère (indispensable si vent ou tempête de sable forte)
- Un tee-shirt en fibres techniques (éviter le débardeur qui favorise les irritations du sac à dos)
- Un collant de running (si température froide ou mauvais temps).
- Un short de course à pied ou rando (si bonnes conditions).
- Une casquette saharienne (idéale car protège du soleil les oreilles et le cou) à défaut : bob, casquette, bandana ou autre « couvre-chef »
- Une couverture de survie
- Un trousse à pharmacie légère (pansements anti-frottements, bande de strapping, crème anti-frottements, aspirine, désinfectant)
- Un sifflet.
- Une paire de lunettes de soleil (avec cordon éventuellement)
- Crème solaire (écran total ou indice protection élevé)
- Stick solaire pour les lèvres
- Une poche à eau ou gourde

Pratiques et polyvalents :

- le bandeau type "buff" sur la tête, autour du cou, pratique si nous sommes dans la brume, pour se protéger du froid ou si tempête de sable
- le chèche
- Des chaussettes de running (sans coutures, antiglissement).
- Des chaussures de marche ou de jogging, testées auparavant, non-Gore-tex afin d'éviter la macération des pieds, et d'au moins une (voire deux) pointure(s) supérieure(s) à la pointure habituelle (gonflement des pieds avec la chaleur).

Facultatif

- Des guêtres qui vous éviteront d'avoir des ampoules. Il existe plusieurs modèles, éviter celles trop basses, dans les grandes dunes le pied s'enfonce et le sable passe dans les chaussures
- Efficace aussi : vider ses chaussures régulièrement surtout dans les dunes.

Divers

- Appareil photo dans un étui (prévoir sac plastique à l'intérieur pour le ranger à l'abri du sable très fin qui s'infiltré)
- Papier toilette + briquet pour brûler le papier
- Téléphone
- Pochette contenant vos papiers d'identité (ou copie)

Il est important d'essayer et tester votre matériel et équipement, chaussures, sacs

Température moyenne prévisible la nuit 9°

>> Pour la nuit :

- Un sac de couchage (le matelas + drap de protection sont fournis)
- Un drap-sac.
- Pyjama – Caleçon long...
- Top confort : un petit oreiller gonflable
- si vous avez un duvet un peu juste pour vous protéger du froid, équipez vous d'une polaire légère.

>> Pour le soir :

- Des vêtements chauds (polaire, pantalon, survêtement).
- Foulard - chèche
- Des chaussures ouvertes pour reposer et aérer vos pieds après la journée de course. Ils vous remercieront.
- Chaussettes chaudes

Equipement complémentaire:

- Tee-shirts manches courtes ou longues
- Shorts, pantalon léger
- Chaussettes en quantité suffisante (au moins une paire par jour)
- Serviette, sous-vêtements
- Une paire de chaussure (de jogging ou marche) de rechange pour palier à problème éventuel sur première paire (pour éviter le surpoids de bagages, elle sera portée aux pieds pour le voyage).

Les utiles et indispensables :

- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Un sac spécial linge sale
- Nécessaire de toilette et serviette
- Lingettes pour la toilette si problème d'eau
- Des lacets de rechange.
- Des piles de rechange pour la frontale ou lampe électrique
- Batteries ou piles pour appareil photo + cartes mémoire
- Un couteau de poche, ciseaux
- Petit nécessaire à couture, épingles de sûreté

>> faut il des bâtons de rando ?

ils peuvent être utiles pour marcher dans des zones avec un sol dur, type reg (désert de pierres) ou lac asséché. Dans le sable type erg c'est à chacun de voir. Entraînement à faire avec les bâtons avant le départ pour éviter les tendinites au coude

Les petits plus individuels selon les centres d'intérêt

Des compléments gourmands pour agrémenter les soirées (apéritifs, gâteaux, spécialités régionales....)

Important :

- pour les bagages à main consultez <https://www.transavia.com/fr-FR/questions-frequeemment-posees/bagage-a-main/>
- pour les bagages en soute consultez
- <https://www.transavia.com/fr-fr/questions-frequeemment-posees/bagage-de-soute/>

NB : par expérience personnelle, j'ai toujours trop de vêtements dans mon sac à dos. Evitez de faire comme moi, on ne va pas vivre dans un 5***** pendant notre séjour.

Voyagez simple. De préférence ayez un sac (type sac de sport) plutôt qu'une valise pour vos effets personnels.

Pharmacie personnelle

Liste de la pharmacie personnelle à faire valider par votre médecin en fonction de votre voyage :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-inflammatoire comprimés
- Anti-inflammatoire pommade
- Anti-diarrhéique
- Antispasmodique
- Antiseptique intestinal
- Anti-vomitif
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Biafine • Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes + Steristrip
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

nb : vous n'aurez pas tous les problèmes médicaux du monde, prenez les médicaments qui vous semblent susceptibles de vous être nécessaires.

Le guide n'est pas habilité à vous donner des médicaments.

Trousse de secours

Une trousse de premiers secours, fournie par le guide, est placée sous sa responsabilité

Matériel fourni par l'organisation :

Matelas mousse (couchage et assise repas), drap housse pour le matelas, couverts, bol et assiette, matériel de cuisine collectif, tente deux places et tente mess.