

Trek dans la vallée du Drâa

du 12 au 20 mars 2023

FAQ (édition du 29/09/22)

❖ Faut il des bâtons de marche pour aller dans le désert ?

A moins d'avoir des problèmes pour marcher, non ils ne sont pas nécessaires, il va y avoir beaucoup de terrains plats, des dunes mais ils ne vous seront pas d'un grand secours. Si vous en prenez, assurez vous qu'ils rentrent bien dans votre sac en soute ou la valise.

❖ Quel type de chaussures faut il privilégier ?

- les **chaussures de trail**. Légères, c'est la solution la plus confortable, mais elle offre moins de protection que des chaussures montantes.

- les **chaussures de trek** montantes ou semi montantes. Elles sont plus lourdes et ont le défaut de garder la chaleur, mais elles maintiennent davantage vos chevilles. Prendre de préférence des chaussures à tige basse, elles ont l'avantage d'être légère et de posséder une bonne accroche de la semelle.

- Pensez aussi à emmener une **paire de sandales** de marche pour le campement le soir. Elles vous permettront ainsi de soulager vos pieds qui vous remercieront après une journée de marche.

- Dans tous les cas, ne partez pas avec une paire neuve ! Prenez le temps de tester vos chaussures et tentez quelques randonnées avant votre séjour.

❖ Quelle météo aurons nous

- la température moyenne maximale au mois de mars à Mhamid (c'est la fin de la route qui mène au désert) est de 22,7°

- la température moyenne minimale au mois de mars à Mhamid 11,8°

- le mois de mars est sympa pour le désert, en journée, mais un peu froid la nuit. Prévoir une polaire légère si votre duvet ne suffit pas.

nb : les températures correspondent à une moyenne des 10 dernières années, mais sont très dépendantes des vents qui peuvent durer une journée entière (= température ressentie moins agréable)

❖ Aurons des tempêtes de sable ? Comment se protéger ?

Plusieurs phénomènes peuvent provoquer une tempête de sable, en premier lieu le phénomène est lié aux vents violents. Dans le Sahara marocain, ce type de tempête est provoquée par Chergui, vent chaud venant du Sahara.

Il est fort possible d'avoir une tempête de sable au mois de mars, c'est la période, dans ce cas il faut écouter les consignes du guide :

- essayer de trouver une déclivité, cela peut-être adossé à une dune, derrière un rocher, derrière un arbre ou derrière un dromadaire.

- Il faut s'asseoir et s'emmitoufler dans les vêtements, il est primordial de bien protéger, surtout le visage, les yeux, et la bouche. Evidemment il faut éviter de parler, vous risqueriez d'avaler du sable qui causerait de graves lésions respiratoires.

Ainsi, il faut être patient et attendre que la tempête se calme, se relever une fois qu'il n'y a plus de risque et que le sable ne vole plus dans l'atmosphère.

- **Le visage : utiliser le chèche, comme le font les touaregs** : le chèche a l'avantage de protéger la tête et la nuque du soleil mais il peut aussi protéger les yeux pendant les tempêtes de sable en ramenant un pan du tissu sur le visage. Efficace également, et plus facile à utiliser, le tour de cou ou buff (c'est la marque du créateur, rentrée dans le langage courant) : un buff autour du coup remonté jusque la limite des lunettes – un buff enfoncé sur la tête pour protéger les cheveux et les oreilles.
- **Les yeux** : Le plus efficace : **Utiliser un masque de ski** : ce n'est pas très esthétique, mais c'est super efficace ! Mais attention : tempête de sable ou pas, vos lunettes de soleil et masques ne reviendront pas intacts. Prévoyez de prendre d'anciennes lunettes de soleil qui ne craignent plus rien, ou alors, investissez dans un **très bon traitement anti-rayure** de vos verres !
Si vous préférez les lunettes de soleil, il faut qu'elles soient enveloppantes pour protéger les yeux au maximum
- **L'indispensable : le sérum physiologique** pour se nettoyer les yeux et éviter les irritations. Vous pourrez en trouver en libre service en pharmacie et dans certains supermarchés. Un grain de sable est parvenu à se glisser dans votre oeil malgré vos précautions ? Lavez-vous les yeux grâce au sérum phys.

❖ **Comment protéger le matériel électronique du sable**

Le sable a le vilain défaut de s'immiscer partout, surtout dans les petits espace où on ne peut pas le déloger...

- La meilleure solution pour protéger vos objets précieux du sable (téléphone, appareil photo, etc.) est de les mettre dans une pochette étanche pour éviter les dysfonctionnements et rayures :

- **Le sac de congélation avec un système Zip-loc** est une solution économique mais peu durable

- **La poche "tempête", qui se replie sur elle-même** et que l'on retrouve également sur les sacs étanches (sac de canyoning par exemple) s'avère aussi très efficace. Une poche étanche permet de pouvoir continuer à utiliser son téléphone pour prendre des photos ou envoyer des messages sans avoir à l'exposer au sable ! Bien sûr c'est un peu moins pratique pour les appels téléphoniques.

- éviter bien sûr de prendre des photos face au vent si vous n'avez pas un appareil étanche

❖ **Quelle tenue adopter dans le désert au mois de mars**

Si nous avons des températures habituelles à la saison et selon votre préférence :

- pantalon léger en toile ou short type bermuda

- t-shirt + polaire légère (ou – et - coupe vent) pour démarrer le matin, quitte à retirer une épaisseur en cours de rando si les températures sont agréables. Pas de t-shirt coton qui gardent l'humidité,

- Si vous avez une peau fragile et que vous envisagez d'être en t-shirt, il est préférable d'avoir des manches longues. Il existe aussi des manchettes qui couvrent le bras de la limite du t-shirt manche courte jusqu'au poignet (à tous les prix).

- Protégez votre tête avec un chapeau, une casquette saharienne pour protéger la nuque, un buff...

- Oubliez les jeans et les leggings, qui ne permettent pas une bonne évacuation de la transpiration et qui peuvent provoquer des irritations (jeans !)

- Du baume à lèvres et une protection solaire. vous devez appliquer une protection solaire 20 à 30 minutes avant de quitter le bivouac. A renouveler dans la journée
Bon à savoir : la réverbération due aux surfaces claires (sable, eau, neige) augmente l'intensité du rayonnement.

- Lunettes de soleil (attention si sable qui vole ça peut les rayer)

❖ **Est-ce qu'on pourra dormir à la belle étoile ?**

Bien sûr, si les conditions le permettent (pas de vent) et si vous êtes équipés pour le faire (protection du froid >> polaire, bonnet, gants, chaussettes...)

N'oubliez pas de prendre une lampe de poche ou frontale, un besoin urgent à deux heures du matin ? Ce n'est pas le moment de se perdre ou de se tordre la cheville dans la pénombre !

❖ **Est-ce que je dois prévoir des petits ravitaillements pour la journée ?**

Non ce n'est pas nécessaire, notre guide a toujours de quoi satisfaire une fringale, un coup de mou, sauf si vous tenez à garder vos habitudes alimentaires en rando.