



GSA-VOYAGES

GRAND - SAHARA - AVENTURES



TREKKING - RANDONNÉE CHAMELIÈRE

Liste des indispensables:

Bagages

1 sac de voyage solide ou 1 sac à dos sans armatures de 15 kg maximum (Pensez au confort de nos chers porteurs !).
Surtout pas de valise.

1 petit sac à dos pour le portage des affaires de la journée (gourde, appareil photo, crème solaire...), le même que vous avez utilisé en cabine dans l'avion.

Éventuellement 1 banane, bien pratique pour les choses que l'on utilise très régulièrement.

Vêtements et chaussures

Il fait chaud en été. Il peut même faire très chaud avec des températures avoisinant les 40°.

Les nuits sont habituellement très douces.

Toutefois, un orage est toujours possible. Il convient alors de prévoir un vêtement plus chaud au cas où, éventuellement un Kway ou poncho.

En règle générale, il est judicieux de prévoir des vêtements légers, si possible en tissu naturel, couvrant pour protéger mais amples pour laisser passer l'air.

Pour la journée :

2 pantalons légers, confortables, si possible avec poches (bien pratiques pour mettre le papier toilette et le briquet).

4 à 5 T-shirts, quelque uns à manches longues pour se protéger du soleil.

1 chemise à manches longues (contre un petit vent frais éventuel, pour se protéger du soleil... et des mouches pendant la sieste).

Sous-vêtements.

1 chèche (longue bande de tissu), multifonction, que vous achèterez sur place (environ 5 €).

La casquette ou le chapeau à large bord (à mettre éventuellement sous le chèche) sont aussi pratiques pour protéger ses yeux du soleil ou du sable lors des tempêtes de sable (particulièrement en avril/mai).

1 paire de chaussures de marche (chaussures de randonnée et/ou sandales de trek) et chaussettes en conséquence.

Le sol étant essentiellement sableux, pas besoin de chaussures spécifiques une paire de basket banale suffit, mais, il faudra les vider un peu plus souvent du sable qui s'infiltré partout.

C'est le gros avantage des sandales qui laissent entrer mais aussi sortir le sable. Très agréables à cette saison. Surtout, éviter les chaussures neuves si vous êtes sujets aux ampoules.

Prévoir éventuellement des chaussures de remplacement.

Pour la soirée et la nuit :

La nuit, même pour dormir, faites comme les nomades, gardez votre chèche sur la tête.

1 survêtement complet ou pyjama.

1 T-shirt/sweat-shirt à manches longues

1 pull ou polaire

Éventuellement une autre paire de chaussures plus confortables. Ce peut être des chaussons. Ces chaussures doivent être fermées pour marcher quand il fait nuit.

Le sable abîme tout, aussi n'emportez pas vos plus beaux vêtements. Pensez à une tenue non ensablée pour le retour du désert après la douche, c'est plus agréable.

Cela peut être la même tenue que pour l'aller. Souvent.

GSA.VOYAGES

Grand Sahara Aventures

Avenue de l'environnement Midoun 4116 DJERBA TUNISIE

Matricule Agence Cat A: 1827090/W

Tel: France +33 6 47 03 51 45

Tunisie (+216)53404129 / (+216)23404123

Email: contact@gsa-vooyages.com

<https://www.grand-sahara-aventures.com>



GSA-VOYAGES

GRAND - SAHARA - AVENTURES



Toilette et Médicaments

L'eau est rare dans le désert. Nous ne nous restreignons ni pour la boisson, ni pour la cuisine, mais nous n'en utilisons pas ou très peu pour la toilette.

Vous verrez qu'on s'en passe très bien et qu'on n'est même pas sale au bout de 6 jours. Le sable, si fin qu'il se faufile partout, nettoie sans cesse.

Pour une toilette plus proche de nos habitudes occidentales, vous pourrez utiliser des lingettes.

Vous pourrez également, comme les nomades, profiter de l'eau lors d'un passage à une source, mais l'usage de tout produit non biodégradable est nocif.

- Une trousse de toilette qui se ferme entièrement avec vos affaires de toilette.
- Une petite serviette de toilette.
- Des lingettes humides pour bébé.
- De la crème solaire, de l'écran total (Attention, on brûle très vite dans le désert !), de la crème hydratante pour les lèvres, de la crème type «Biafine» contre les coups de soleil.
- Des pastilles purifiantes pour l'eau.

L'eau est potable, mais il est préférable toutefois que vous la purifiiez pour plus de sûreté. Avec des pastilles d'hydroclonazone en vente en pharmacie.

Prendre avec vous 2 gourdes, vous permettant d'avoir toujours à disposition de l'eau potable sans avoir à attendre à chaque fois les deux heures nécessaires à la purification.

Vous pouvez prévoir du sirop ou autre pour donner un peu de goût à une eau tiède au printemps.

- Des soins pour des éventuelles ampoules ou coupures (plutôt de la gaze et des bandes adhésives que des pansements qui se décollent très vite avec le sable).
- Anti-diarrhéique, désinfectant intestinal, paracétamol, éventuellement antibiotique à spectre large.
- Sérum physiologique et collyre en doses uniques pour le nettoyage des yeux (et du nez) après une tempête de sable.

Équipement divers

- 1 duvet sarcophage, pas nécessaire en été.
- 1 paire de lunettes de soleil de très bonne qualité et bien couvrantes, voire 2 en cas de perte ou casse.
- 2 gourdes de 1 litre minimum.
- Une lampe de poche ou frontale, avec piles et ampoule neuves.
- Du papier toilette ou mouchoirs en papier et un briquet ou des allumettes dans un petit sac non transparent.
- 1 couteau de poche (que vous rangerez dans votre bagage de soute pour l'avion).
- Une paire de lacets de rechange, du fil et une aiguille.
- Des petits sacs plastiques ou mieux en papier à utiliser comme poubelle que vous mettrez au feu le matin juste avant de quitter le bivouac.
- Quelques sacs de congélation étanches pour protéger vos affaires, particulièrement l'appareil photo.

Tout l'équipement pour les bivouacs, y compris les couverts, les tapis de sol, matelas et couvertures, est fourni par nos soins.

GSA.VOYAGES

Grand Sahara Aventures

Avenue de l'environnement Midoun 4116 DJERBA TUNISIE

Matricule Agence Cat A: 1827090/W

Tel: France +33 6 47 03 51 45

Tunisie (+216)53404129 / (+216)23404123

Email: contact@gsa-voyages.com

<https://www.grand-sahara-aventures.com>