

LISTE DU MATERIEL DESERT

(Valable avec quelques variantes pour nos autres randos)

- sac de voyage (+ - 60cm) sans roulettes maximum 15kg
- 1 petit sac à dos pour la journée
- sac de couchage, allant jusqu'à -5° (à voir selon la période choisie)
- 4 à 5 T-Shirts ou chemises : manche longue pour ceux qui craignent le soleil, si manche courte, épaules couvertes
- 2 à 3 pantalons légers et confortables, si plus courts, alors corsaires
- chaussettes de marche
- 1 chapeau, une paire de lunettes de soleil bien couvrante : un chèche local serra acheté au marché de Douz
- sacs zippés (type congélation) pour tout ce qui craint le sable (par ex, appareil photo). Servent aussi à la gestion de vos déchets, ou à ramener un peu de sable !
- 1 gourde d'1 litre, bougies chauffe plat : un bon plan : une bouteille en plastique épais genre « minute maid »
- papier de toilette, mouchoirs
- Quelques en-cas pour vous alimenter pendant la marche (nous recevons des oranges et des fruits secs en suffisance)
- nécessaire de toilette, lingettes « bébé »
- le nécessaire pour vos traitements médicaux, Cachets pour la Turista, de quoi soigner les intestins
- Antalgique/antidouleur
- 1 paire de chaussures de marche type toile et légère, ou bien sandales type teva. Attention aux chaussures neuves !
- 1 paire de chaussures souples pour le soir, type chaussures d'été ouvertes (les frileux (ses) mettront des chaussettes)
- 1 veste coupe vent
- 1 pull chaud, genre laine polaire
- 1 caleçon long et chaud type jogging
- crème solaire et beurre de cacao en suffisance
- 1 lampe de poche (assez puissante) + piles et ampoules de rechange : une frontale est plus sympa sous la tente le soir !
- pastilles de purification d'eau type micropur ou extrait de pépin de pamplemousse (multi usage, la plus petite pharma du monde)
- 1 briquet pour brûler vos détritrus, des poches papier type craft (plus discrètes,les déchets sont brûlés à tous les départs)
- 1 canif (aux aéroports, interdit dans les bagages à main)
- pansements, compresses stériles, désinfectant... pensez aux pansements spéciaux pour soigner les ampoules aux pieds compeed ou « second skin » ou strapal
- 1 antiallergique ou antihistaminique, collyre pour les yeux fragiles. Touristarom est très efficace en préventif contre les maux liés au changement d'alimentation

Sachez que si vous n'utilisez pas certains médicaments, ils pourront être utiles aux nomades. En fin de séjour, pensez à les leur donner (antidouleur enfant, pastille contre la toux ...)

Pour nos randos montagnardes :

- des vêtements chauds pour la nuit (quelquefois les écarts de t° entre le jour et la nuit sont importants)
- un bon vêtement de pluie plus probable que dans le désert !
- quelques sucres rapides, les repas sont copieux mais on n'est jamais à l'abri d'un petit coup de pompe mais sans choco alors !
- un petit canif pour les cueillettes sauvages ☺

Pour tous : passeport valable, quelques euros à échanger à l'aéroport. Pour le désert, nous pratiquons la coutume du pourboire aux chameliers et guide : entre 25 et 40€ suffisent.

Meteo : www.meteo.tn

Et pour tous : un petit cahier et de quoi écrire peut être le dépositaire de vos impressions ! Si vous le désirez, nous mettons en ligne vos récits.