

Équipement Désert

Que mettre dans mes bagages ?

Votre sac ne doit pas dépasser 14 kg sur le dos des dromadaires + un petit sac à dos que vous porterez vous-même.

Bagages

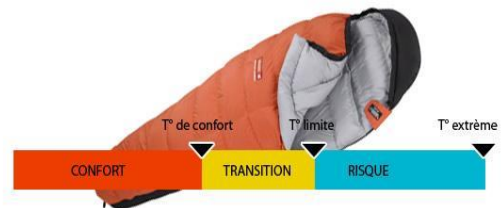
- **1 sac de voyage solide** ou 1 sac à dos sans armatures (surtout pas de valise !). Prévoir capacité 70 à 100 litres. Prenez un sac plutôt trop grand que trop petit pour que ce soit plus simple d'y glisser votre duvet et de ranger vos affaires le matin. (**Attention** : Un seul sac par personne pour simplifier le travail des chameliers lors du chargement sur les dromadaires.)



- **1 petit sac à dos** pour le portage des affaires de la journée (eau, appareil photo, pull), le même que vous utiliserez en cabine dans l'avion.
- **1 sac tissu ou nylon** à laisser à l'agence avec nos vêtements de l'avion

Couchage

- **1 duvet** bien chaud (adapté aux basses températures, c'est souvent signalé avec l'image d'un petit thermomètre sur l'enveloppe du duvet. **Attention** : prévoir pour les frileux **minimum - 1° confort température négative**. Il peut faire jusqu'à - 5° la nuit.



- **Conseillé** : **drap de sac de couchage à l'intérieur** : **thermolite** (drap ultra compact, très confortable, qui protège de l'humidité et monte la température de votre couchage selon que vous prenez simple plus ou **extrême** (59€ à 64€ pour l'extrême). Indispensable si vous n'avez pas un super duvet. C'est surtout pour les femmes qui supportent moins bien le froid que les hommes.



- **Sursac (goretex)** pour isoler de l'humidité et du froid si on choisit le bivouac hors tente. Pour tous ceux qui veulent dormir « à la belle étoile » même si le temps est instable.(optionnel car premier prix inefficace prévoir minimum 150€. A se faire prêter ou location possible)

Nos amis bédouins vont mettre en plus à la disposition de chacun deux bonnes couvertures et

Équipement Désert

un matelas très agréable. (+ tentes en repli selon météo)

Vêtements et chaussures

Le climat désertique se caractérise par des écarts de températures importants entre le jour et la nuit. Cette différence se fait particulièrement sentir en hiver. Il est alors judicieux de prévoir des vêtements que l'on peut **superposer**, à enfiler et enlever facilement au cours de la journée.

Pour la journée :

- 1 **pantalons léger**, confortable, si possible avec poches (bien pratiques)
- 2 **T-shirts**, dont 1 à manches longues.
- 1 **polaire** fine à ouverture complète
- Sous-vêtements
- 1 chèche multifonction (obligatoire) que vous achèterez à l'agence (environ 5 €)
- **Crocs** (avec des trous devant) et des **chaussettes**. Légers, pratiques pour vider le sable, faciles à mettre et à enlever. Le sol étant essentiellement sableux, **pas besoin de chaussures spécifiques**. Nous marcherons aussi souvent pieds nus.
- 2 **Robes ou jupe légère...** (robe ample mi longue pour la journée)
- 1 **Short** pour les hommes.



Pour la soirée et la nuit :

Au coucher du soleil, l'astuce est de superposer nos vêtements : le pyjama sous les vêtements de soirée nous évite de nous changer dans le froid au coucher. Très important : pensez aux extrémités : une paire de grosses chaussettes que vous pourrez enfiler sur d'autres plus fines dans la soirée. Bonnet conseillé pour la nuit.

- 1 **pantalon- caleçon confortable et chaud** (= pyjama !)
- 1 **vêtement de corps chaud genre sous-pull** à garder pour la nuit
- 1 **polaire épaisse + 1 veste étanche ou la doudoune** de voyage en avion
- 1 **écharpe, un bonnet (gants fins optionnels)**
- 1 paire de **chaussettes chaudes** .
- Et n'oubliez pas le **maillot de bain**, si on passe près d'un puit.

Le sable abîme tout, aussi n'empportez pas vos plus beaux vêtements. Nous laisserons nos tenues de retour pour l'avion à l'agence.

Toilette et hygiène

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 est si fin qu'il se faufile partout, nous nettoie sans cesse. Pour une toilette intime, vous pourrez éventuellement utiliser des **lingettes** ou mieux une **mini lingette microfibre**. Vous pourrez également, comme les nomades, profiter de l'eau lors d'un passage à un puits, mais l'usage de tout produit non biodégradable est

Équipement Désert

déconseillé pour ne pas polluer l'eau si rare.

Une **trousse de toilette** qui se ferme entièrement avec vos affaires de toilette.

Un **paréo** qui nous servira de serviette si nécessaire.

Crème solaire pour ceux qui ont la peau fragile.

Coté santé

Notre eau est potable mais certains préfèrent y ajouter des "**extraits de pépins de pamplemousse**" à mettre dans l'eau (35 gouttes/litre d'eau), ou des "**gouttes aux essences**" (labo phytaroma), ou **des bâtons de charbon** ou rien quand les puits sont sûrs.

Des soins pour d'éventuelles ampoules ou coupures (plutôt gaze et sparadrap ou double peau type **comfeel**)

Anti-diarrhéique (**probiotiques** type ultra levure ou lactéol) si intestins fragiles.

Prévoir petite cure de probiotiques avant de partir pour renforcer l'immunité : 1 sachet par jour pendant une semaine. En glisser en 2 ou 3 sachets à prendre au cours du séjour. (ergyphilus ou bioprotus 7000 ou autre...)

Paracétamol ou de l'Ibuprofène (que chacun soit autonome si douleurs)

Sérum physiologique et **collyre en doses uniques** (3 ou 4 dosettes) pour nettoyage des yeux si tempête de sable.

Baume du tigre ou crème 1^{ère} urgence type Z Trauma

Rescue pour les chocs émotionnels, **Arnica 7ch** en granules homéopathiques (douleurs musculaires)

Un sachet de chlorure de magnésium (20g) pouvant servir d'antiseptique à boire ou en externe ou pour régler un petit pb de constipation. (ou **sachet de tisane** provençale laxatif doux)

Une pharmacie collective sur place sert à couvrir les premiers soins d'urgence (bandages, solupred 20 mg, antispasmodique (spasfon lyoc), un antibiotique à large spectre)

Équipement divers

- **1 paire de lunettes de soleil**, pour ceux qui ne peuvent pas s'en passer. Lunettes de vue traitées anti-rayures ou vieilles qui ne craignent pas trop plutôt que lentilles de contact.)
- **Un vieux masque de ski**. En cas de vent de sable.
- **1 thermos** isotherme max 1 litre.
- Une **lampe frontale**, avec piles neuves. (Petits cadeaux qu'on pourra laisser aux chameliers éventuellement après la méharée) .
- **Une mini bouteille d'eau** pour éviter le papier toilette. Le désert est un lieu extrêmement propre et nous sommes souvent bien embarrassés de le salir avec nos habitudes occidentales de papier WC. Les bédouins ont l'habitude de se laver avec un peu d'eau... avec la main gauche.
- **1 couteau** de poche (attention, pas en bagage à main mais rangé dans votre bagage de soute pour l'avion). Cela vous sera utile pour aider à l'épluchage des légumes si besoin. Cela peut aussi faire un joli cadeau à offrir à la fin du séjour à un chamelier. Une planchette à découper est bienvenue.
- Du **fil et une aiguille** (utile aussi pour soigner une ampoule !).

Équipement Désert

- Des **petits sacs** en papier à utiliser comme poubelle à mettre au feu le matin juste avant de quitter le bivouac. (À récupérer dans l'avion)
- Quelques **sacs de congélation étanches à zip** pour protéger nos affaires.
(Attention, ceux sans glissière sont vite inutilisables à cause du sable.)
- **Appareil photo**. (Dans le sac ziplok impératif : Le sable est fin comme de la farine et s'infiltré **partout, partout, partout** ! Si vous voulez éviter le stress choisissez un appareil photo **étanche à l'eau** (ou jetable : zénitude assurée)
- Des **sacs intérieurs** en tissu léger respirant pour organiser nos affaires dans le grand sac. Un plus grand pour les vêtements, et 1 ou 2 autres plus petits ...
- **2 Mousquetons (10 cm de haut)** pour accrocher les crocs et nos petits sacs ou sur les dromadaires (cadeau à laisser éventuellement aux chameliers en fin de séjour)
- **Petite neuvaïne bougie**. Pour retrouver plus facilement notre lit dans la nuit. (Éviter lampes solaire ou à pile)



Tout l'équipement structurel, (matelas, couvertures, couverts, gamelles...) est fourni par l'agence KamelTranshumance.