

## L'équipement



Vos bagages vous accompagneront tout au long du trek. Les dromadaires transporteront un sac contenant vos affaires personnelles, tandis que vous aurez un petit sac à dos pour emporter les objets que vous souhaitez avoir à portée de main.

Voici quelques éléments essentiels à inclure :

- Gourde ou bouteille d'eau : C'est un must pour rester hydraté pendant la randonnée.
- Crème solaire à indice de protection élevé : Le soleil du désert peut être très fort, il est donc important de protéger votre peau.
- Lunettes de soleil : Pour protéger vos yeux des rayons UV et du sable.
- Appareil photo : Vous aurez sûrement envie de capturer les magnifiques paysages du désert.

Les journées, même en hiver, peuvent être chaudes, alors préparez des vêtements légers adaptés à la randonnée. Les nuits sont plus fraîches, et peuvent même être très froides en hiver, alors n'oubliez pas de prendre un sac de couchage adapté aux températures négatives.

Pour votre hygiène personnelle, prévoyez d'emporter des lingettes pour bébé, du papier toilette et un briquet.

Il est important de noter que lors de ces randonnées, nous adoptons une politique de non-pollution, c'est pourquoi il est crucial d'emporter avec soi tous les déchets que nous produisons.

- ✓ **Il est tout à fait possible de laisser son sac de voyage au bivouac fixe pendant la durée du trek (affaires pour le retour ou affaires fragiles), ce qui vous permettra de voyager uniquement avec le nécessaire au séjour dans le désert.**

## L'équipement pour le trek

- Des vêtements amples et légers qui laissent passer l'air
- Chemises légères à manches longues en coton, T-shirt éventuellement traité anti UV
- Pantalons légers de randonnée
- Veste polaire et veste imperméable ou blouson léger pour se protéger du froid, du vent, de la pluie
- Casquette, foulard, chapeau, bonnet ou cagoule, gants, caleçon long, pantalon chaud, pull, sous-pull pour la nuit
- Plusieurs paires de chaussettes légères pour la journée
- 1 paire de chaussure de marche légères, bonnes baskets ou sandale de sport ouverte. (Les chaussures de montagne hautes et rigides ne sont pas les plus adaptées). Vous devez porter des chaussures confortables qui soutiennent les pieds lorsque vous marchez dans le sable.
- **Le Chèche**, l'accessoire indispensable : En le nouant autour de la tête, et en laissant dépasser l'une de ses extrémités de plusieurs dizaines de centimètres, il permet selon les situations de protéger la tête, le cou et le visage face à la chaleur, au soleil, au froid, voire au sable lorsque celui-ci est soulevé par une tempête...  
Achat possible en route, à M'hamid ou au bivouac fixe.  
Les nomades vous aideront à porter le chèche sur votre tête.
- Lampe frontale
- Une gourde de 50 cl ou un litre. L'eau minérale sera fournie.
- Batterie solaire rechargeable ou petit panneau solaire pour charger les batteries
- Un sac de couchage à adapter selon la saison
- Papier toilette et un briquet pour brûler votre papier.
- Gand de crin : à défaut de douche, se frotter à sec permet un nettoyage en profondeur
- Lingettes à 99% d'eau qui sera à jeter dans le feu

- Lunette de soleil et crème solaire indice 50
- Masque de ski ou lunette de ski pour les yeux fragiles en cas de tempête de sable
- Une pochette étanche pour les documents importants, téléphone, appareil photo
- Bâtons de marche (facultatif)
- Une paire de jumelle (facultatif)

## La trousse médicale de voyage

- Trousse de premiers soins (pansements pour les ampoules, pince à épiler, antiseptique...)
- Produits pour la toilette sans eau : lingettes, lotion sans rinçage (sans alcool), produit de rinçage des yeux et du nez (sérum physiologique), shampooing sec
- Médicaments : Antalgique, anti-inflammatoire, anti-nauséux, anti-diarrhéique, antispasmodique, solution réhydratante
- ou la pharmacie naturelle : HE Origan compact (antibactérien, infection intestinale), HE menthe poivrée (maux de tête, migraine, mal des transports), HE Helichryse italienne (bleus, bosses, tendinites), Gaultérie couchée (tendinite, douleurs articulaires, musculaires), HE Lavande Aspic (piques, brulures, coup de soleil, HE Tea Tree (plaie, boutons), HE Ravintsara (rhume, toux)