

ÉQUIPEMENT

Équipement indispensable

- **Chaussures de randonnée** hautes. Elles doivent réunir deux qualités essentielles: la solidité et une bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes). Évitez les chaussures neuves, les ampoules pourraient vous gêner le voyage. Faites en sorte de les porter avant de partir afin de les éprouver.
- **Tennis ou sandales de marche** : elles sont bien confortables lors des étapes dans les villes, villages ou le soir au campement, mais elles doivent être prises en plus des chaussures fermées ci-dessus.
- **Pantalon de marche léger**, confortable, à séchage rapide (pas de short ou de jupe : voir "Savoir vivre").
- **Pantalon de marche « montagne »** : plus chaud, l'idéal est qu'il soit coupe-vent et déperlant ou même imperméable. Nous vous conseillons de prendre aussi un collant fin type Carline ou Polartec. Pour le soir s'il fait froid et même dans la journée en altitude en cas de mauvais temps, à porter sous le pantalon.
- **tee-shirt** : c'est la première isolation que vous avez, soignez-la. Les fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces car chaudes, souples, confortables et légères. D'autre part elles sèchent très rapidement, ce qui est appréciable quand la fraîcheur du soir tombe vite. 3 tee shirt sont suffisants.
- **pull léger ou sweat-shirt ou tee-shirt à manches longues** à mettre en 2^{ème} couche.
- **Pull chaud ou fourrure polaire** : cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, et de sécher rapidement, avec en plus un contact doux. Les plus connues sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- **Chemises** à manches longues en coton fin, amples, pour le désert.
- **Veste imperméable et coupe-vent** type Gore-Tex. Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Gore Tex, ou Micropore, matières respirantes qui permettent l'évacuation rapide de la transpiration tout en maintenant une parfaite isolation.
- **Chaussettes** : légères pour la journée et chaudes (laine ou bouclettes) pour le soir.
- **Bonnet**
- **Gants**
- **Chapeau ou casquette** avec protection sur la nuque.
- **Lunettes de soleil** catégorie 3
- **Maillot de bain** (piscine, rivière, mer ou hammam, on ne sait jamais !)

Matériel

- **Sac de couchage** : confortable, adapté à votre taille, plutôt de forme sarcophage (plus près du corps et doté d'une capuche qui ferme) avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. Il est nécessaire d'adapter votre sac de couchage aux températures rencontrées. Nous vous conseillons de choisir un sac de couchage confortable à 10°C de moins que la température moyenne la plus basse rencontrée. Par exemple dans le Haut Atlas central au mois de mai (voir tableau de température), il vous faut un duvet confortable à : 3° - 10 = - 7°C).

Un sac de couchage confortable à -10°C le sera aussi à 0 ou à 10°C, il suffit de l'ouvrir pour laisser circuler l'air à l'intérieur. À l'inverse, si vous avez déjà un duvet confortable à 0°C par exemple, un drap de sac en polaire vous fera gagner environ 5 degrés de plus.

- **Drap de sac** en coton, en soie ou en polaire.
- **Petit oreiller**, gonflable ou non, pour plus de confort.
- **Trousse et serviette de toilette**
- **Petite pharmacie** personnelle (voir « Santé »)
- **Crème et stick** de protection solaire (visage et lèvres)
- **Lampe frontale** avec piles et ampoules de rechange
- **Gourde** de 1.5 litres minimum, légère et isotherme, ou poche à eau de 2 litres. Cette dernière a l'avantage de permettre une consommation directe grâce à sa pipette, et ainsi d'éviter de poser le sac à dos pour saisir sa gourde. Ainsi vous buvez plus régulièrement, et en petite quantité, ce qui est conseillé pour une bonne hydratation.

Astuce : avoir deux récipients permet de consommer l'un pendant que l'autre est en cours de traitement.

- **Couteau de poche**, multi usages de préférence (attention : à mettre dans votre bagage en soute !)
- **Papier hygiénique + briquet** pour destruction

Le matériel de bivouac et de cuisine collectif comme individuel est fourni.

Équipement utile

- **Bâtons de marche** pour la partie en montagne : ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes).
- **Serviettes humidifiées** type "Calinette" pour une toilette rapide et pour maintenir une bonne hygiène.
- **Bloc-notes et stylo**, un bon livre, un jeu de carte...

Les bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- **Un sac de voyage** souple et solide de 15 kg maximum avec, de préférence une fermeture Éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Qu'il soit transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4 ou d'un minibus, votre sac sera dans tous les cas sanglé, calé, soulevé et bâché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises, plus difficiles à manipuler, et préférez la solidité à l'esthétique. Limitez le poids au maximum.
- **Un petit sac à dos** d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, ticheurte de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo ...), qui sera aussi le sac que vous aurez dans l'avion (attention : pas de lime ni de ciseaux à ongle, pas de couteau ni autres objets contondants). Possibilité de laisser à l'hôtel d'arrivée les effets dont vous n'aurez pas besoin

pendant le circuit.

Santé

Pharmacie

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence mais n'est pas habilité à vous délivrer des médicaments. Consultez votre médecin avant de partir.

Nous vous recommandons de constituer votre propre pharmacie, avec les médicaments que vous connaissez (en nombre suffisant) et au moins : aspirine, élastoplast, pansements et double peau pour les ampoules, désinfectant cutané, antiseptique intestinal et antidiarrhéique, crème anti inflammatoire, anti allergique si vous êtes allergique, antibiotique à spectre large, hydroclonazone ou micropur pour purifier l'eau et, bien sûr, vos médicaments personnels éventuels.