

Sécurité médicale – Votre équipement

>> Prévoir avant le départ

> Les formalités administratives

Pour les ressortissants français :

- Votre passeport valide 6 mois après la date de sortie du territoire jordanien, avec au moins deux pages vierges ;
- Un visa de tourisme. Il vous sera délivré gratuitement à votre arrivée à l'aéroport d'Amman.

Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...).

> La santé

Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanospoliomyélite +/-coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

>> Vous préparer à partir

> Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme au moins une fois par semaine en marchant (15 à 18 km) si possible sur un parcours avec dénivelée (350 m/h), ou en pratiquant une activité sportive développant l'endurance.

> Votre pharmacie individuelle (indicatif)

Celle-ci sera validée avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit. Elle contiendra :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarréique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un désinfectant, des pansements (tailles variées) et double peau, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un antiseptique.
- Un veinotonique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- Des pastilles pour purifier l'eau.
- Un répulsif contre les moustiques ; veuillez-vous reporter à la rubrique "Santé".
- En complément : pince à épiler, ciseaux, 2/3 épingles de nourrice, un tire-tique, une paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles, vos médicaments personnels.

> Votre équipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas transporté par l'équipe logistique sur place.

NB : Attention la police Jordanienne peut vous créer des problèmes si vous apportez des jumelles !

> Equipement de base (indicatif)

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une chemise légère à manches longues.
- Une veste en polaire
- Une veste imperméable et respirante (en Goretex).
- Des pantalons de trek.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 au minimum).
- Une lampe frontale.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette) 1,5 litre au minimum.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatifs – à chacun de voir)).
- **Vous allez vous baigner dans la mer Morte, des lunettes de natation sont fortement recommandées pour éviter des éclaboussures dans les yeux (30% de sel dans l'eau au lieu des 5% habituels)**

> Chaussures et matériel technique

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram

> Couchage

- Un sac de couchage (température de confort – 10 °C/– 5 °C en décembre janvier, – 5°C/+ 5 °C en octobre-novembre et mars-avril).
- Un drap-sac.
- Un drap housse (80 cm x 190 cm) pour protéger votre matelas et pour plus de confort.

> Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 35 litres, pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple, transporté la journée par l'équipe de portage ou par véhicule.

> Divers

- Une paire de lacets de rechange.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Un maillot de bain.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Des chaussettes de marche.
- Des vêtements de rechange.
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler si besoin.
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.

Une pochette antivols, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

Nos astuces : pendant le vol, le sac à dos contient les choses fragiles ou utiles (appareil photo, veste, livres, revues, etc.).

> La sécurité

>> La sécurité en Jordanie

La Jordanie, pays allié des Etats-Unis malgré sa situation inconfortable entre Israël, Palestine, Syrie et Irak, jouit d'un bon niveau de sécurité. La Jordanie a signé un traité de paix avec Israël et la zone frontalière y est très étroitement surveillée. Les sites que nous parcourons, Pétra, Jérash, Al-Karak, Dana, Madaba, wadi Rum, etc., sont considérés comme sûrs.

Aucune région du monde ne peut être considérée comme totalement sûre.