

# **Raid au Nord Vietnam**

## **Sur les sentiers mystérieux du Tonkin**

**du 5 au 20 novembre 2022**

### **Votre équipement (indicatif)**

#### **Bagages**

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage.

##### **1 - Le sac à dos :**

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.

Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

##### **2 - Le grand sac de voyage :**

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des porteurs et/ou des animaux et/ou des véhicules.

Vous recevrez avant votre départ des étiquettes Terres d'Aventure, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse, et faciliteront le regroupement des sacs aux arrivées à l'aéroport.

Il sera en soute lors des transports aériens. Le poids des bagages en soute vous sera indiqué sur votre convocation ou billet. En général le minimum accepté est 15kg

#### **Nos recommandations pour l'avion :**

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage.

Equipez-vous pour l'avion de votre tenue de randonnée et prenez vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux, limes à ongles et piles de rechange dans votre sac de soute.

Quels sont les produits liquides interdits en cabine ?

Les liquides, aérosols, gels et substances pâteuses : eau minérale, parfums, boissons, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, mascara, soupes, sirops, dentifrice, savons liquides, déodorants... sauf s'ils sont rangés dans un sac en plastique transparent fermé, d'un format d'environ 20 cm x 20 cm (type sachet de congélation) et qu'ils sont conditionnés dans des flacons ou tubes de 100ml maximum chacun. Un sachet peut contenir plusieurs tubes, flacons,...

Quelles sont les exceptions autorisées en cabine ?

- Les médicaments liquides (insuline, sirops...) : vous pouvez les emporter en cabine à condition de présenter aux agents de sûreté une attestation ou une ordonnance à votre nom. Il n'y a aucune restriction pour les médicaments solides (comprimés et gélules).

**Comment se fait le passage du contrôle de sûreté ?**

- Retirez votre veste ou votre manteau.
- Présentez à part :
- Tous vos grands appareils électriques : ordinateur portable, gros appareil photo numérique, lecteur DVD...
- Votre sac plastique transparent contenant vos flacons et tubes.
- Vos médicaments accompagnés d'une ordonnance ou d'une attestation.
- Vos achats réalisés dans les boutiques des aéroports qui auront dû être mis sous sac plastique scellé par votre vendeur mais toutes les boutiques ne proposent pas ce sac : renseignez-vous avant de faire vos achats. Les achats de liquides réalisés après le contrôle de sûreté s'effectuent librement sous réserve des limitations douanières ; attention cependant aux correspondances.

**NB** : nous vous demandons de bien vouloir privilégier des sacs de voyage souples sans armatures et sans roulettes. Cependant, les valises à armature et roulettes sont acceptées.

## **Vêtements**

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- T-shirts : évitez le coton, très long à sécher ; préférez t-shirts manches courtes (matière respirante)
- Chemise manches longues
- 1 sweat shirt
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 polaire pour les soirées qui peuvent être fraîches
- 1 veste type Gore-tex
- 1 veste en "fibre polaire"
- Cape de pluie
- 1 maillot de bain
- 1 serviette de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Évitez les chaussettes en coton, très longues à sécher et risque élevé d'ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville
- 1 paire de sandales pour le soir et les **traversées de rivières**.

En fonction des saisons, les températures peuvent fortement varier dans les régions montagneuses du Vietnam du nord. De novembre à mars, il peut faire froid en soirée, la nuit et le matin.

## **Equipement**

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- Gourde: nous souhaitons limiter l'utilisation de petites bouteilles en plastique, et mettrons à votre disposition une bonbonne d'eau afin de remplir votre gourde.
- 1 lampe frontale
- Crème solaire de haute protection
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette + 1 briquet (pour éventuellement le brûler)
- Répulsif anti-moustiques

- 1 paire de bâtons télescopiques (recommandé) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)

### **Couchage**

- 1 drap de sac
  - pour les nuits chez l'habitant ou en lodge : sac de couchage pouvant aller jusqu'à +5°C en température confort, utile surtout de novembre à février.
- En fonction des saisons, les températures peuvent fortement varier dans les régions montagneuses du Vietnam du nord. D'octobre à avril il peut faire frais la nuit. Pour les nuits chez l'habitant, nous vous conseillons, en plus des couvertures fournies, d'apporter un sac de couchage pour plus de confort. Le reste de l'année, il peut s'avérer superflu. Mais attention, la météo est parfois capricieuse !

### **Pharmacie personnelle**

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-diarrhéique (type Lopémaride ou Tiorfan...)
- Pansement intestinal (type Smecta)
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement (sur prescription médicale)
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Pommade anti-inflammatoire
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Biafine
- Double peau (protection contre les ampoules)

### **Trousse de secours**

Une trousse de premiers secours, fournie par l'agence et adaptée à votre voyage, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.