

Raid en Mauritanie

Chinguetti et les dunes de l'erg Ouarane

Du 11 au 18 février 2023

Votre équipement

Bagages :

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

Le poids maximum de votre bagage en soute ne doit pas dépasser les 15 kilos par personne.

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 souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par 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.

Nos recommandations quand vous prenez 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 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

Vêtements

Attention ! Une tenue décente est indispensable. Pas de short, ni de bermuda (la limite à ne pas franchir reste les genoux), ni de caleçon moulant, mais l'utilisation de pantacourt est tout à fait possible. Pas de tee-shirt trop ouvert pour les femmes.

Pour des raisons de chaleur et d'ensoleillement, prévoir d'être toujours plutôt couvert avec des vêtements amples.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

L'habillement :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard ou chèche

- Sweat-shirts ou chemises manches longues (une petite épaisseur pour les débuts de matinées fraîches)
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (dans une matière respirante, voir le spécialiste de votre région en vêtement de sport)
- 1 veste en fourrure polaire ou pull-over (pour les soirées froides parfois en février)
- 1 à 2 pantacourts • 1 pantalon de marche plutôt ample et léger
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste Gore-tex légère
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Ne pas prendre des chaussettes doubles anti-ampoules, le sable se glisse entre les deux épaisseurs. Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.

Les chaussures :

- Le terrain rencontré se compose d'étendues sableuses et de zones de cailloux (la proportion variant en fonction des circuits). Sur les parties caillouteuses, les chaussures de randonnée habituellement utilisées sur les sentiers français ne sont pas indispensables et une paire de chaussures en toile montante (modèle "Ténéré" chez Aigle par exemple) suffit largement. Pour les personnes aux pieds sûrs et ne souffrant pas de problèmes de chevilles, une paire de chaussures de randonnée basse ou sandales de randonnée type "Keen" peuvent être utiles pour la marche dans le sable.
- Une paire de tongs est également utile pour les moments de détente au bivouac.

Equipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (2 litres préférables)
- 1 lampe frontale
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- Des lingettes humides type Calinette, Bebisol...
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette + 1 briquet (pour le brûler)
- Crème solaire + stick à lèvres
- Des petits sacs pour vos détritres
- Le vent de sable est très désagréable lorsqu'il se manifeste, donc attention aux yeux fragiles. On trouve dans la grande distribution des masques de ski junior peu coûteux qui protègent efficacement les yeux du sable.
- Les soirs de pleine lune la luminosité est forte. Pour les personnes au sommeil léger, un masque de nuit peut s'avérer utile.

Couchage

- de décembre à mi-février, prévoir un sac de couchage pour une utilisation "confort" de -5°C à $+5^{\circ}\text{C}$.
- fin novembre et de fin février à fin mars, prévoir un sac de couchage pour une utilisation "confort" de $+5^{\circ}\text{C}$ à $+15^{\circ}\text{C}$.
- en octobre, début novembre et avril, prévoir un sac de couchage pour une utilisation "confort" de $+20^{\circ}\text{C}$. - un drap de sac.

Pharmacie personnelle

Liste de la pharmacie personnelle à faire valider par votre médecin en fonction de votre voyage

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-inflammatoire comprimés
- Anti-inflammatoire pommade
- Anti-diarrhéique
- Antispasmodique
- Antiseptique intestinal
- Anti-vomitif
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Biafine
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes + Steristrip
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

Trousse de secours

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

Matériel fourni

Matelas mousse (couchage et assise repas), drap housse pour le matelas, couverts, bol et assiette, matériel de cuisine collectif, tente deux places et tente mess.