

# Raid à Santo Antao du 09 au 16 mars 2024

## Votre équipement

### 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 30 à 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.

### 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 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, ceinture, éventuellement chaussures...

- 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.

### **Particularités Bagages**

Pour le portage du J3, un sac sera acheminé jusqu'au village, dans lequel chacun pourra mettre le strict nécessaire (1 change + affaires de toilette).

Votre guide vous expliquera la veille comment préparer votre sac.

### **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.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie. La liste est indicative, vous n'êtes pas obligé, apprenez à voyager léger.

### **Equipement**

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1,5 litre minimum). L'eau bouteille sera distribuée le matin
- 1 lampe frontale ou lampe de poche
- Des ampoules et des piles de rechange (à rapporter avec vous à la fin du séjour)
- 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
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette et 1 briquet pour le brûler
- Crème solaire et stick à lèvres
- Des sacs pour les détritrus
- 1 petit nécessaire de couture

### **Couchage**

- un sac de couchage léger, suffisamment confortable pour les nuits fraîches (+5°C à +10°C) (nous dormirons sur terrasses).
- un drap de sac.
- si vous avez peur d'avoir froid la nuit, prenez un pull léger ou une polaire légère

### **Pharmacie personnelle**

Liste de la pharmacie personnelle à faire valider par votre médecin :

- 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...)
  - Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur forte ou Aquatabs) ou possibilité d'acheter de l'eau minérale (non compris, en supplément)
  - Répulsif anti-moustiques efficace en zone tropicale
- >> vous n'allez pas avoir tous les problèmes médicaux en une semaine...

### **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.

### **Matériel fourni**

- Matériel de pique-nique.
- Matelas pour les nuits sur les terrasses (5 nuits)