

Matériel pour la rando Qi Gong dans le désert

Vêtements

- Vêtements couvrants. Prévoir à la fois du léger et du chaud (polaire)
- Veste coupe-vent imperméable
- Maillot de bain pour le hammam
- Chaussettes en coton de préférence, pas trop fines
- Eventuellement gants de soie
- Un chech (foulard) vous sera offert à l'arrivée. Il sert de protection contre le soleil et le vent. Vous pouvez prendre tout autre type de couvre-chef.

Chaussures

- Chaussures légères confortables et faciles à enlever, car on se déchausse très souvent
- Pour la marche : sandales fermées sur les orteils, ou chaussures de marche

Affaires de toilette

- Serviette légère, petit savon, shampoing (solide), lingettes lavables
- Crème hydratante et crème solaire haute protection. Lunettes de soleil
- Lunettes de vue en complément des lentilles de contact
- Papier toilette fourni, vous pouvez prendre un rouleau

Pour le couchage

- Eventuellement sac à viande
- Sac de couchage de bonne qualité. Des couvertures supplémentaires pourront être mises à disposition
- Eventuellement matelas autogonflant. Les matelas sont en mousse d'environ 5cm d'épaisseur

Sacs de voyage

- Privilégier un sac de voyage résistant plutôt qu'une valise
- Prévoir un petit sac à dos pour la journée (15-20l : eau, fruits, dattes, veste)
- Gourde ou poche à eau d'1 litre ou 1,5
- Eventuellement sacs plastiques zip pour l'emballage comprimé des affaires

Electronique

- Lampe de poche, frontale de préférence
- Téléphone robuste et économe (smartphone peu économe), chargeur et batterie d'avance, ou batterie externe
- Appareil photo avec 1 ou 2 batteries chargées, (Gaëlle prend petit chargeur solaire)

Pharmacie

- Trousse de premiers secours à disposition et aspi-venin
- Eventuels remèdes habituels : HE menthe, basilic, tea-tree, micropur, sérum physio, arnica, charbon végétal, désinfectant, pansements double peau, répulsif à moustiques et crème apaisante...

Divers

- Il est coutumier de laisser des pourboires aux accompagnants, chauffeurs, guides, chameliers...
- Vous pouvez prendre des objets à donner et laisser sur place : stylos, cahiers, vêtements, sacs à dos, anciens téléphones, lampes frontales, voire tente légère, sac de couchage... Ne pas les donner directement, en particulier aux enfants. Voir avec les organisateurs