



Penser à
ne pas
oublier...

COMMENT FAIRE SON SAC





LES LISTES

Juste des « *P'tites listes* » pour vous aider à faire vos valises sans prise de tête et sans rien oublier!

Vous y trouverez tout ce que vous devez obligatoirement emmener, tout ce que vous n'avez pas le droit d'emmener et ce que nous vous conseillons d'emmener.

Il faudra caser tout ça dans un seul et unique sac de voyage par personne (23kg max) et dans un sac à dos que nous vous procurons.

N'oubliez pas de garder de la place pour *ramener des souvenirs* et de mettre vos affaires dans des sacs zip pour les protéger du sable !

Notre  peut vous inspirer, n'hésitez pas à aller y jeter un œil !!

SOMMAIRE

- | | |
|--|--------|
| ☐ Liste du matériel obligatoire | page 3 |
| ☐ Documents obligatoires | page 4 |
| ☐ Conseils Garde Robe | page 5 |
| ☐ Conseils Hygiène | page 6 |
| ☐ Conseils d'aventuriers | page 7 |



LES LISTES

MATÉRIEL OBLIGATOIRE

✓ À AVOIR TOUS LES JOURS DANS LE SAC À DOS.

- ☐ Boussole 
- ☐ Couverture de survie (1 par pers) 
- ☐ Podomètre ou montre podomètre non connectée
- ☐ Lunettes de soleil (les polarisées sont plus agréables) (1 par pers)
- ☐ Masque de ski (en cas de vent de sable) (1 par pers)
- ☐ Petite trousse médicale d'urgence en fond de sac (1 par équipe) cf dossier médical
- ☐ Casquette ou Chèche (1 par pers)
- ☐ Poche à eau 2l (1 par pers) 
- ☐ Sifflet
- ☐ Crème solaire
- ☐ Sacs poubelles 10 l pour la journée.

Matériel interdit

- x Calculatrice
- x Téléphone
- x GPS



✓ À AVOIR AU BIVOUAC

- ☐ Petite trousse médicale complète. (1 par équipe) *cf dossier médical*
- ☐ Duvet + mini oreiller + drap de soie pour les très frileux (1 par personne)
- ☐ Chargeur pour appareil photo (solaire et/ou électrique)
- ☐ Lampe frontale + piles (1 par pers)



LES LISTES

DOCUMENTS OBLIGATOIRES

✓ DOCUMENTS

- ☐ Passeports + copies
- ☐ Certificat médical complété, daté et signé par votre médecin (de moins de 3 mois avant le départ)
- ☐ Carte vitale + attestation sécurité sociale + mutuelle + doc à voir avec sécu
- ☐ Assurance rapatriement



LES LISTES

CONSEILS GARDE ROBE

- ☐ Pantalons en toile, legging de sport...
- ☐ T-shirts...
- ☐ Shorts ou plutôt bermuda (respect des populations locales)
- ☐ Sous-vêtements en coton
- ☐ Chaussettes sans couture pour éviter les ampoules
- ☐ 1 polaire /sweat
- ☐ 1 bonnet
- ☐ 1 coupe-vent ou doudoune
- ☐ 1 tenue confortable après la douche
- ☐ Une jolie tenue BLANCHE pour la dernière soirée

- ☐ Baskets légères et respirantes
- ☐ Sandales de marche (elles sont moches mais peuvent sauver la vie de vos pieds et l'ambiance de la journée)
- ☐ Tongs pour reposer les pieds le soir et aller à la douche
- ☐ Sac à linge sale

FOURNIS PAR L'ORGANISATION 4 T-shirts



Mettez vos affaires dans des sachets à zip pour les protéger du sable très envahissant



LES LISTES

CONSEILS HYGIENE

- ☐ 1 sac pour emporter vos affaires à la douche
- ☐ Serviette de toilette (idéalement en microfibre séchage rapide)
- ✓ À METTRE DANS LA TROUSSE DE TOILETTE.
 - ☐ Dentifrice, savon, shampoing, déo... biodégradables
 - ☐ Baume à lèvres hydratant
 - ☐ Crème hydratante pour les mains et le corps
 - ☐ Papier toilette
 - ☐ Tampons, serviettes hygiéniques, lingettes intimes...(pour les filles 😊)
 - ☐ Petit miroir
 - ☐ Lingettes microfibres pour nettoyer vos lunettes
 - ☐ Éponge (pour le corps... non pour la vaisselle)
 - ☐ Lingettes visage et corps



Une grosse éponge naturelle est très pratique pour utiliser peu d'eau sous la «douche »



LES LISTES

CONSEILS D'AVENTURIER

☐ DANS VOTRE SAC À DOS

✓ Le Matériel d'Orientation

- ☐ Petite trousse avec stylos crayons et gomme
- ☐ 1 bloc note pour noter tout ce que vous voulez
- ☐ Ciseaux
- ☐ Porte carte



✓ Les indispensables de l'aventurier

- ☐ 1 couteau suisse ou à tout faire/ couverts pour les repas du midi
- ☐ Briquet
- ☐ Sacs poubelles de petite contenance pour mettre dans vos sac à dos.
- ☐ Brumisateur
- ☐ Petit nécessaire de couture

✓ Et ça, on ne sait pas où le classer !

- ☐ Argent espèce (euros ou dirhams) pour vos massages, apéros, dépenses perso..
- ☐ Lunettes de vue / produits à lentilles / Lunettes de vieux pour lire les consignes des jeux
- ☐ Petites douceurs sucrées ou salées auxquelles vous tenez (saucisson, pâtés, rillettes, chouchou beignets, bonbon Haribo, ...)