




<u>Papiers</u>	<u>Toilette</u>
<b>Sacoche ventrale</b>	
Votre passeport (valide)	serviette de voyage
Billets vol Aller-retour	brosse à dent
Argent	dentrice petit tube
	dentifrice à macher
	paquet de lingettes bébé (nettoyage et finition digestion)
	briquets et allumettes (pour laisser le désert propre après la digestion)
	mouchoirs papier (pour la digestion en particuliers)
<b>Vêtements Départ</b>	Savon
chemise légère	Syntol à mélanger dans l'eau pour se faire la toilette
veste polaire	<b>Divers</b>
Veste coupe vent	Divers sacs plastiques + sac poubelle (linge sale)
	<b>boules quies</b> (pour ceux qui dorment sous la tente. Si ronfleur(se))
sous-vêtement	lunettes recharge éventuellement
pantalon	Stylo pour écrire (pour renseigner la fiche de police avant de passer les contrôles à l'aéroport)
chaussette	MicroPur Forte pour traiter l'eau (en pharmacie)
chaussures légères	petite bouteille plastique pour eau toilette intime
ceinture	
<b>Sac à dos</b>	
photocopies passeport	<b>Poche coté grand sac</b>
<b>chèche : l'idéal dans le désert</b>	essui-lunette
paquets de mouchoirs	copie passeport
stick lèvres	
appareil photos	<b>Matériel :</b>
cahier + 1 stylo	Baton de Marche éventuellement
couteau ( au départ dans le grand sac)	Chargeur batterie appareils photos
paire de lunette soleil	pile recharge frontale
essui-lunettes	veille
lampe frontale	<b>Nota avant départ :</b>
camel back ou gourde	Charger batterie appareil photos
téléphone portable	charger portable
crème solaire	Vérifier les cordons
bacide (pour désinfecter les mains)	<b>Régler l'heure de l'appareil photos à l'heure du pays visité</b>
pince à épiler (pour extraire échardes)	<b>Imprimer cartes embarquement</b>
<b>Grand Sac souple sans armature</b>	<b>Prévoir Pourboire</b>
cadenas (pour fermer le sac pendant les vols)	<b>Changer à l'aéroport</b>
<b>Dossier Voyage</b>	
police assurance avec n° de téléphone	<b>Pharmacie</b>
<b>Nuit et soir</b>	
	<b>Sérum physiologique</b> (nez et yeux) en dosette au rayon bébé
Sac de couchage	anti-ampoule et traitement ampoule
oreiller gonflable (chez Décathlon quelques €)	Pansement Spray (chez Carrefour ) - très bien
Petite couverture en polaire 130 x 150 ( Pas cher chez Carrouf pour le soir sur les épaules pour se garder au chaud avant de dormir). Comme vous le sentez.	doliprane
	Vegebon : existe depuis les années 30 pour passer sur la peau lorsque elle est rouge avant l'apparition d'une ampoule, sur les muscles pour détendre, sur le pied le matin avant de partir si on a des chaussures fermées, très efficace pour traiter une inflammation dans la partie terminale du système digestif, pour passer entre les doigts de pied si on a des tongues . (Jacques)
<b>Vêtements et chaussures</b>	Pierres noires des pères blancs(jacques)
<b>Retour</b>	MicroPur Forte pour boire l'eau du puits en l'absence d'eau minérale fournie
chemise légère	
sous-vêtements	<b>Quelle type de chaussures prendre?</b>
pantalon	
chaussette	Pour marcher, pour moi, l'idéal serait pour moi une paire de sandale légère pour diminuer la fatigue et les risques de tendinite,avec une semelle qui ne laisse pas traverser les épines. Je n'ai pas encore trouvé, ça ressemblerait à ça:
<b>change</b>	Autres :
sous-vêtements	
TeeShirt ample	
polaire épaisse	
polaire légère décathlon (si nuit froide)	
paire de chaussettes (dont 1 épaisse si nuit froide)	Sinon, une paire de chaussures fermées:
pantalon léger	
<b>Chaussures</b>	
ma paire de tongs (au choix de chacun)	
	
<b>Avantages des chaussures ouvertes : laissent passer le sable.</b>	
<b>Attention pour les chaussures de marche fermées : toujours prendre une taille au dessus, le pied gonfle en marchant. Si chaussure neuve, les essayer avant de partir</b>	