

Les indispensables :

- 1p. Chaussures de randonnée ou sport
- 1p. de tong ou sandales ou croc
- 1 grands Sacs Poubelle +40 L pour le linge salle
- 1 sur-sac étanche adapté à la taille du sac à dos
- 1 Sac à dos de balade (15/30 L)
- 1 Sac de voyage ou valise (pour le reste des affaires qui resteront aux hébergements ou 4*4. Ne voyez pas trop grand car il faut que tout rentre dans le coffre et on est 7 par 4*4 !)
- Fourchette+Cuillère+tupperware à la taille de ta faim.
- 1 Gourde 1 L minimum (pas une poche à eau car elle peut éclater).
- 1 Lampe frontale (bien chargé / pile de rechange)
- 1 Dentifrice biodégradable
- 1 brosse à dent
- Petite pharmacie personnelle (composition plus bas)
- 1 petite serviette de toilette (fibre polaire qui sèche rapidement).



- 4 paquets de mouchoirs + 1 briquet
- 1 Couverture de survie (de poche - 2€ Décathlon)
- 1 Bonnet ou bandeau
- 1 casquette ou chapeau
- 1p. de sous gant
- 1 ou 2 tours de cou (ou écharpe, foulard, buff, ...)
- 2 Pulls / Polaires / Doudoune
- 3 Tee-shirts manches courtes
- 3 Tee-shirts manches longues (dont un pour la nuit)
- 1 Veste imperméable et coupe-vent (ou poncho)
- 2 Pantalons de randonnée
- 1 shorts
- Sous-vêtements (7 slips, 3p. chaussettes hautes 3 paires autres, 2 brassières de sport)
- 1 petit flacon de gel hydroalcoolique.
- 1 Passeport (à jour)
- 1 crayon papier /gomme +un petit carnet (carnet fourni)

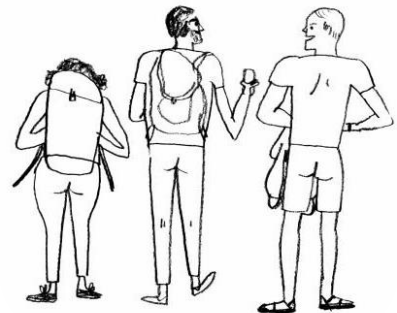


Le sac à dos de balade (min 15-30L) doit pouvoir contenir : un pull, 1,5 litre d'eau, la couverture de survie, les documents important perso, crayon-carnet-gomme (dans un sachet congélation) la petite pharmacie, la frontale, un volume de 1 litre pour la nourriture (pique-nique journalier), l'imperméable, un tour de cou, les sous gants, 1 paquet de mouchoir.

Facultatif :

- 1 Stick à lèvres
- 1 tube de Crème solaire (petit format et indice fort).
- 1p. Lunettes de soleil
- Pansements double peau (contre ampoules)
- 1 coupes-menstruelles ou "nécessaires féminins"
- Coupe ongles, élastiques à cheveux...
- Délices personnels (chocolat, barres céréales, ...)
- 1 Appareil photo + chargeur/ batteries supplémentaires
- 1 Téléphone portable + chargeur + batterie externe
- Argent personnel liquide : il est possible d'acheter de beaux fossiles surplaces, des souvenirs... Nous ferons du change sur place. 10 € = 100 Diram.

l'aventure





Notice explicative



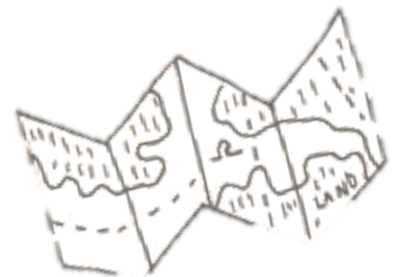
La montagne et le désert sont des milieux hostiles, les variations de températures sont grandes et rapides (de -10° C à 25° C en moins de 24h).

Pourquoi les indispensables sont indispensables ?

- Couverture de survie : pour se réchauffer en cas de coup de fatigue, de pause, la nuit si tu as froid.
- Casquette qui tient bien sur la tête : pour pas s'envoler !
- Veste bien imperméable : avoir froid c'est perdre beaucoup d'énergie.
- Bonnet / tour de cou / gants : la chaleur ne sort pas nos extrémités.
- Pull/doudoune : en altitude ou dans le désert, dès que le soleil se cache le frais arrive vite (parfois 0° C la nuit).
- Chaussure de randonnée, tige haute ou pas : pour protéger nos chevilles des blocs, pierres dans les chemins scabreux et éviter les entorses. Si vous avez l'habitude de la Montagne en chaussure de trail tant mieux.
- Tupperware : à la hauteur de ta faim. Bien étanche pour le remplir de bon pique-nique.
- Petite pharmacie personnelle qui contient dans un sachet zip : des pansements anti-ampoules, un masque, la liste des allergies, le numéro de sécurité sociale, le groupe sanguin, photocopie passeport, une bande strap pour entorse, ton traitement médical avec son ordonnance, la crème (type vaseline visage, corps), 3 sachets de Smecta, des boules quies).

Matériel dans l'avion ?

- Pas de couteau sinon l'aéroport va le garder.
- Gourde : la vider avant de monter dans l'avion
- Trousse de toilette : mini dans sachet zip (flacon de -100ml).
- Passeport
- Fossiles : vous pourrez les envoyer par colis depuis Marrakech, cela évite de prendre un bagage en soute. Prévoir un petit budget.



Nous contacter

Site internet du programme : www.osi-paleozoic.com

Site internet catalogue : www.vacances-scientifiques.com

Mail : direction@osi-paleozoic.org

Tel : +33 (0) 6 72 69 15 10