



**RIMAL**  
*Travel*



### AVANT LE DÉPART :

- Passeport en cours de validité obligatoire et valable au minimum jusqu'à la fin du séjour
- Visa (sauf pour les ressortissants de l'Union Européenne)

Aucun vaccin spécifique n'est nécessaire

### ARGENT ET POURBOIRES :

- La monnaie est le Dirham (1€ = 11 Dhs environ), le change peut être effectué à l'aéroport, dans les hôtels ou les banques. Prévoyez un peu d'argent liquide pour les achats souvenirs, et les pourboires que vous pourrez donner à l'équipe qui vous aura accompagnée.

### VOTRE ÉQUIPEMENT :

- Sac de voyage souple (environ 70L), les valises étant fortement déconseillées
- Petit sac à dos souple (environ 20L) pour transporter vos affaires de la journée (eau, pull, crème solaire, appareil photo)
- Sac de couchage adapté à la saison
- Chaussures de marche ouvertes et confortables de type sandales à scratch (à porter avec des chaussettes)
- Vêtements de sport (pantalon de randonnées, T-Shirt, chaussettes de randonnées)
- Pulls polaires, blouson chaud, bonnet et gants pour l'hiver, coupe-vent pour la

- Chèche (possibilité d'en acheter sur place)
- Petit équipement : lampe frontale, sachets plastiques zip (pour la protection de vos papiers, appareil photo et autres éléments susceptibles de s'abîmer au contact du sable)
- Protections solaires : lunettes de soleil, crème solaire et stick à lèvres
- Trousse à pharmacie contenant médicament contre la douleur (paracétamol), anti diarrhée, traitement antibiotique à large spectre, sérum physiologique, traitement rhume et maux de gorge (pastilles), biafine, pansements
- Nécessaire pour l'hygiène personnelle (dont lingettes, gel hydroalcoolique)

### SUR PLACE AU BIVOUAC :

Nous fournissons :

- Le linge de lit, les serviettes de toilettes et les draps de bain
- Les boissons (eau minérale, thé) et les repas

### PENDANT LE TREK :

Nous fournissons :

- Les tentes, petit matelas, couvertures si besoin
- Les boissons, les en-cas pendant la marche et les repas préparés sur place

## Informations complémentaires suite à la réunion du 7 décembre 2024

### Avant le départ :

- Il est conseillé de faire une cure de probiotique

### Se protéger du soleil ou du sable :

- Lunettes de soleil à protection latérale avec une **excellente protection contre les UV**
- Crème solaire à **fort indice de protection** pour la peau et les lèvres
- Masque de ski en cas de tempête de sable
- Vêtements qui protègent du soleil (ne laissant pas passer les UV)
- Gants légers pour prévenir des coups de soleil sur les mains
- Une casquette de type saharienne qui protège la nuque du soleil ou le chèche qui a l'avantage de bien protéger le visage en cas de tempête

### Alimentation :

- Ne boire que de l'eau minérale
- Peler les fruits
- Ne pas mettre de glaçons dans les boissons
- Manger des viandes et légumes bien cuits

### Divers :

- Éventuellement petit tabouret pliant pour ceux qui n'aiment pas être assis au sol
- Bâtons de marche si c'est votre habitude
- Petits sacs poubelles pour ramasser les déchets
- Briquet pour brûler les déchets inflammables