



VOYAGES, SEJOURS ET LOISIRS NATURE

Bien préparer son séjour randonnée

Car une bonne préparation est souvent synonyme de séjour réussi, voici quelques conseils sur votre matériel à emporter pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.

VOTRE BAGAGE

Dans la mesure du possible, un seul bagage suiveur par personne : type sac de sport environ 55l. Ces bagages sont transportés par véhicule.

Nous vous donnerons des étiquettes adresse à attacher aux bagages.

LE SAC A DOS

1 sac à dos moyen pour les affaires de la journée (type 30 litres)

LE FOND DE SAC

- Boussole pour les randonnées en liberté et altimètre (facultatif)
- Un vêtement de pluie.
- Deux gourdes de 1 litre d'eau minimum.
- Une trousse à pharmacie : Pansements double-peau, désinfectant bio- gaze, bandes, gaze, micro-pur pour l'eau, aspirine, médicaments personnels et une couverture de survie.

(A constituer avec votre médecin.)

- Vos objets personnels : appareil photo, chapeaux, jumelles etc.

LES CHAUSSURES

- Bonnes chaussures de randonnée montant au dessus de la cheville. Elles doivent être avant tout confortables, imperméables et respirantes. Un bon maintien de la cheville est indispensable.

Si vous devez acheter une nouvelle paire, nous vous conseillons d'essayer vos chaussures avant de commencer votre séjour. Ne prenez pas une pointure trop petite car vos pieds auront tendance à gonfler.

LES VETEMENTS

- Une veste coupe-vent imperméable (gore tex, poncho...)
- Un gros pull ou une veste polaire
- Un pantalon confortable pour la marche
- Un short, des tee-shirts..., ainsi que des sous-vêtements respirants
- Vêtements de rechange et linge personnel
- Un bonnet et une paire de gants.
- Un maillot de bain (pour certains séjours).

POUR LE COUCHAGE (Pour les randonnées en gîte)

- Un sac de couchage ou sac à viande.
- Des boules quies (on ne sait jamais!)



VOYAGES, SEJOURS ET LOISIRS NATURE

POUR LE PIQUE-NIQUE

- Une boîte hermétique en plastique (0,5L) avec couvercle étanche pour une portion de salade avec vos initiales marquées sur le couvercle et sur la boîte.
- Couverts (fourchette, couteau pliant, cuillère).
- Vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...).

PETIT MATERIEL

- Chaussures légères et aérées pour le soir (tennis style jogging ou sandalettes)
- Une paire de bâtons télescopiques ou « bâton de berger »
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Chapeau, casquette ou bob
- Appareil photo, jumelles...
- Une petite trousse de toilette, avec serviette
- Une lampe de poche ou frontale + piles de rechanges.
- Du papier hygiénique et un briquet.

TELEPHONE PORTABLE

POUR LES SÉJOURS AU MAROC

- Les repas de midi, à l'aller et au retour ne sont pas compris dans le forfait. Prévoir un pique-nique. Pas de boîte hermétique en plastique.
- Pour le désert, le chèche est très utile. Vous pouvez l'acheter à Marrakech ou à Mahmid (les vrais), demandez à votre guide.

FORMALITES ADMINISTRATIVES

- Passeport en cours de validité de plus de 6 mois après le voyage.
- Certificat médical d'aptitude à la marche. (À fournir 1 mois avant le départ).
- Assurance rapatriement obligatoire, à souscrire à l'agence ou auprès de votre assureur (fournir le nom de la compagnie, le N° de contrat et N° d'appel à Larébenne maxi 1 mois avant le départ)
- Il est possible de souscrire une assurance annulation voyage et perte de bagages auprès de l'agence (conseillé).

A VOTRE SERVICE

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.
