

Liste d'équipements proposés Randonnée Au bout des dunes Maroc 2026

L'équipement joue un rôle majeur dans ce genre d'expéditions. Prévoyez un petit sac sur vous dans lequel vous garderez l'essentiel à votre portée, tel un chandail, un imperméable, des sous-vêtements de rechange, de la crème solaire, de l'eau et quelques collations.

À noter que cette liste de veut exhaustive et est à adapter selon vos besoins.

Équipements

- Bâtons de marche télescopiques avec embouts de caoutchouc
- 2 gourdes 1 litre chacune ou Camel back
- Pochette étanche pour documents officiels
- Barres énergétiques
- Sac de couchage entre 0C et -5C
- Lunettes de soleil polarisées et lunettes protectrices pour le désert (lunettes de ski peuvent faire l'affaire)
- Sacs de plastique (ziploc) grands
- Sac de compression
- Lampe frontale avec piles et ampoules de rechange
- Trousse de toilette (dentifrice, brosse à dents, savon bio, crème hydratante pour le visage, soins des pieds, etc.)
- Pastilles de purification d'eau
- Protecteur à lèvres et crème solaire
- Serviettes humides et serviette de camping
- Petit oreiller (facultatif pour le confort)
- Papier hygiénique et sacs de déjections
- Fil, aiguille et ficelle
- Appareil photo et piles de rechange
- Adaptateur et/ou transformateur pour appareils électriques
- Chargeur externe de bonne qualité
- Sac à dos de jour adapté pour votre confort (15-25 L) et housse imperméable pour le sac à dos
- Sac de voyage souple (sac marin ou de hockey)
- Papier et crayon à mine, couteau de poche/ciseau
- Ruban adhésif de type Duct Tape pour les réparations rapides
- Bouchons d'oreille
- Couteau

Vêtements

- Sous-vêtements sport
- Sous-vêtements longs mais légers (bas et haut) Nuit de 0C et -5C
- T-shirts légers respirant (manches longues et courtes)
- Chemises à manches longues respirantes
- Veste ou chandail chaud pour les soirées fraîches/ manteau
- Veste en duvet léger
- Bas respirant en laine de mérinos
- Gants et tuque légère pour la nuit
- Bottes de marche imperméables déjà portées avec un bon support à la cheville**
(utilisées minimum 2 sorties / semaine, 2 mois avant le départ)
- Shorts ou bermudas
- Pantalons à fermeture éclair convertibles et / ou pantalon lycra (style cycliste) selon votre confort
- Guêtres (protection du sable)
- Chapeau, casquette (protège du soleil)
- Chaussures ou sandales de rechange pour le soir
- Vêtements de rechange pour avant et après le trekking dont un maillot de bain
- Foulard ou « Buff »

Pas de coton!

Idéalement que des vêtements sport, des vêtements qui respirent

Pharmacie personnelle

Il revient à chacun de consulter son médecin et/ou une clinique santé voyage, mais voici quelques éléments que nous vous conseillons d'apporter avec vous :

- Vos médicaments personnels ainsi que vos prescriptions;
- Un antalgique contre la douleur (ex : voltaren);
- Un anti-inflammatoire (Advil);
- Un anti-diarrhéique (Imodium);
- Un antibiotique à large spectre
- Un anti-vomitif (Gravol);
- Des pansements de type « 2nd Skin » et, compresses, bandes adhésives;
- Du Polysporin;
- Sachets de désinfectants prêts à l'emploi et compresses stériles;
- Gouttes pour les yeux
- Une pince à épiler;
- Bénédryl;
- Une crème antifricition (Body Glide);
- Un anti-moustique
- Des pastilles pour purifier l'eau