

A wide-angle photograph of a desert landscape. In the foreground, a large sand dune with distinct, wavy ripples in the sand dominates the view. To the left, a palm tree and other desert shrubs are partially visible. In the background, more dunes and a line of trees stretch towards a hazy horizon under a clear sky.

DÉSERT & RENAISSANCE BY ISABELLE

Préparer son trek

Ce qu'il faut emporter

pour un trek dans le désert marocain



Un guide pratique pour préparer sereinement votre sac avant de partir à la rencontre du Sahara — équipement, trousse médicale et astuces de voyageurs.

L'équipement individuel

POUR LA MARCHÉ ET LE BIVOUAC

- Chemises légères ou tee-shirt non synthétique, à manches longues, pour la marche
- Pantalons légers de randonnée pour la marche
- Veste polaire et veste imperméable (**décembre à février**)
- Bonnet, gants, collants, blouson (**janvier**)
- Serviette de toilette, pour le bivouac fixe et pour le trek
- Vêtement du retour, à isoler des autres et à laisser idéalement au bivouac fixe
- Plusieurs paires de chaussettes — une étape pieds nus ou en chaussettes est envisageable en cas de maux de pieds
- Un **chèche** : foulard en coton protégeant tête, nuque et visage de la chaleur, du froid, du vent et du sable (en vente à M'Hamid, 50 à 75 MAD)
- Lampe frontale
- Une grande gourde (**1,5 L**) — eau minérale fournie (bidon 5 L). Une gourde filtrante type **Lifestraw** est recommandée, et obligatoire pour les treks de plus de 7 jours
- Chaussures de marche dans le désert, type sandale de sport ouverte (avec une paire de chaussettes) — les chaussures hautes et rigides de montagne sont peu adaptées aux treks « sables »
- Un sac de couchage (confort **10 à 15°** oct./mars/avril, **5 à 10°** nov./février, **0 à 5°** déc./janvier)
- Papier toilette et un briquet, pour brûler le papier — à ne jamais enfouir dans le sable ou sous une pierre
- Lunettes de soleil et casquette ou chapeau
- Bâtons de marche (conseillé pour les treks longs)
- Une paire de jumelles (facultatif)
- Lunettes de piscine, de ski ou de moto (facultatif), pour les yeux fragiles en cas de tempête de sable
- Une pochette étanche pour les documents importants
- Pour les séjours en famille : jeux de poche, lecture pour les enfants

** Les draps ne sont pas fournis : l'acheminement de l'eau jusqu'à M'Hamid El Ghizlane est irrégulier toute l'année, nous ne pouvons donc pas garantir des draps propres à chaque départ.*

La trousse médicale de voyage

POUR UN TREK DANS LE DÉSERT

Petit matériel de soin

- Pansements anti-ampoules, pince à épiler, antiseptique

Hygiène sans eau

- Lingettes, lotion sans rinçage (sans alcool), crème solaire, produit de rinçage des yeux et du nez, gant de crin (un hammam est possible au village en fin de trekking)

Médicaments

- Antalgique, anti-inflammatoire, anti-nauséeux, anti-diarrhéique, antispasmodique, solution de réhydratation

« La trousse naturelle » — *alternative*

- **HE Origan compact** (antibactérien)
- **HE menthe poivrée** (maux de tête, mal des transports)
- **HE hélichryse italienne**
- **HE gingembre** (laxatif doux)
- **Gélule de propolis** (antibactérien) et **solution à la propolis** (blessure, plaie, ampoule)
- **Complexe à base de séné** (laxatif) et **psyllium blond** (régulateur de transit)
- **Charbon actif** (pansement intestinal en cas de diarrhée)

Réduire son besoin en eau

CONSEILS & ASTUCES DE VOYAGEURS

Pendant les treks, le confort est sommaire : l'eau est la ressource à économiser avec le plus grand soin — excepté pour l'eau de boisson, même lorsque les puits en ont.

- **Vêtements** : optez pour des vêtements amples et non synthétiques, pour éviter les odeurs de transpiration et le besoin de se doucher
- **Cheveux** : à défaut de shampoing classique, un lavage à sec au bicarbonate redonne une sensation de propreté
- **Crème solaire** : préférez les vêtements longs qui couvrent le corps à l'application répétée de crème (peu de possibilité de se rincer)
- **Gant de crin** : à défaut de douche, se frotter « à sec » permet un nettoyage en profondeur
- **Bouillotte** : bienvenue pour les nuits fraîches à froides de décembre et janvier
- **Siwak** (bâton à mâcher) : en remplacement de la brosse à dents, nettoie parfaitement les dents et s'achète facilement au Maroc

Autres astuces de voyage

- **Le rythme du transit** change souvent avec la vie nomade : des aides à la régulation (séné, psyllium, riz complet...) sont les bienvenues
- **Appareils photo** : prévoyez plusieurs sacs de protection contre le sable, et évitez de les sortir en cas de vent
- **Gourde filtrante** (type Lifestraw) : voyagez sans acheter de bouteilles plastiques — elle élimine 99 % des bactéries, parasites et particules, utilisable à tout point d'eau rencontré pendant le trek
- **Bagages** : les affaires fragiles (tablette, PC...) et les vêtements inutiles dans le désert peuvent être laissés, surveillés et à l'abri, au gîte