



## LA COMPOSITION DU SAC DE VOYAGE

Pour vos affaires, **privilégier le sac de voyage** à la valise. Prévoir également **un petit sac à dos** pour les balades ou excursions à la journée.

Emporter des vêtements en toile ou coton faciles à laver. Le nylon est déconseillé : il devient imperméable dès que la sueur l'imprègne.

Eviter les vêtements de couleur noire qui gardent et accentuent la chaleur.

Vos bagages doivent faire **au maximum 23 kg dont 5 kg en bagages à main** (bagages emportés en cabine).

### LA LISTE INDICATIVE

- **1** sac à dos (contenance 60 litres),
- **1** sac de voyage,
- **1** petit sac à dos (contenance 10 litres),
- **1** duvet (épaisseur moyenne),
- **1** trousse de toilette (prendre ce qui est nécessaire pour les premiers jours, vous pourrez reconstituer votre trousse de toilette au Sénégal)
- **1** chapeau de soleil ou casquette,
- **1** paire de lunettes de soleil filtrant les U.V,
- **1** maillot de bain,
- **3** serviettes de bain,
- **3** serviettes de toilettes,
- Slips, sous-vêtements, chaussettes (prévoir change pour une durée d'une semaine),
- **5 à 6** tee-shirts en coton,
- **3** shorts,
- **3** chemises,
- **3** pantalons (type jean)
- **3** pantalons en toile légère (pantalon d'été),
- **1** ensemble survêtement (jogging),
- **3** sweats ou pulls légers,
- **1** vêtement de pluie type k-way,
- **1** veste
- **1** paire de baskets,
- **1** paire de chaussures type multisports,
- **1** paire de sandalettes (chaussures ouvertes),
- **1** vieille paire de chaussures (type baskets) + vêtements usagers pour le travail (travaux dans les écoles, chantiers dans le village).
- **1** gourde
- **1** lampe de poche

Vous pouvez emmener un lecteur MP3. **Le téléphone portable n'est pas autorisé.** Prévoir un réveil. Nous vous rappelons que les jeunes ne sont pas autorisés à posséder de l'argent de poche. Il est en revanche possible de confier une petite somme (30€ maxi) au dispositif pour les achats de souvenirs.

N.B : Il est recommandé que l'ensemble de vos affaires soient marquées à votre nom et prénom

Pour tout renseignement relatif aux formalités de l'aéroport, nous vous informons également que tous produits liquides ou gels de plus de 200 ml contenus dans les sacs à mains sont confisqués (y compris produits d'hygiène tels que gels pour cheveux, gels douche, crèmes pour le corps, shampooings, etc...).

Concernant la **répartition des bagages** nous vous prions de bien vouloir prendre note des précisions suivantes :

Dès leur arrivée, les jeunes se rendront immédiatement sur le bivouac, lieu du départ de la randonnée qui débutera le lendemain (et qui durera 10 jours environ). Ainsi, il convient que les jeunes répartissent dès le départ leurs affaires dans **deux bagages distincts** (l'un pour la semaine de randonnée, l'autre sera gardé au sein des bureaux de Thiès en attendant les accueils dans les villages).

Les **affaires de randonnée**, contenues idéalement dans un sac de type sac à dos (60 litres), sont les suivantes (*ces affaires font partie de la liste indiquée précédemment*) :

- 1 tente mono place (**robuste** car elle sera utilisée pendant toute la durée du séjour du jeune).
- 1 duvet,
- 1 petit sac à dos,
- 1 paire de chaussures pour marcher (légères, une bonne paire de baskets peut suffire),
- 1 paire de chaussures de rechange (baskets, tongs, sandales...),
- des sous-vêtements de rechange (ne pas oublier les chaussettes pour marcher, en coton de préférence),
- des vêtements légers et confortables, pour la rando et le bivouac, ainsi que pour la nuit (prévoir un pull),
- 1 nécessaire de toilette ainsi qu'une serviette (prévoir le stick à lèvres),
- 1 gourde,
- 1 lampe de poche,
- des lunettes de soleil,
- 1 casquette ou 1 bob.

## LA COMPOSITION DE LA TROUSSE À PHARMACIE

(Etiquetée au nom et prénom du jeune)

- ✓ **Médicaments** (prévoir 1 boîte/produit)
  - Contre le mal des transports (si besoin),
  - Paracétamol (contre la douleur et la fièvre),
  - Anti-diarrhéiques,
  - Produit répulsif anti-moustiques et insecticides
  - Collyre (en monodose) exemple : DACRYOSERUM en dosettes
  - Comprimés et pommade anti-inflammatoire
  - Antihistaminiques (contre les rhinites allergiques)
  
- ✓ **Produits de 1<sup>ers</sup> soins** (prévoir 1 boîte/produit)
  - Compresses stériles, pansements,
  - Antiseptique cutané (en dosette ou sachet)
  - Eosine (en dosette)
  - Pommade anti-inflammatoire
  - Crème apaisante pour coups de soleil ou brûlures
  - Pommade anti-démangeaisons
  - Thermomètre incassable
  
- ✓ **Cosmétiques et hygiène** (prévoir 1 boîte/produit)
  - Crème solaire
  - Stick à lèvres
  - 1 paquet de serviettes hygiéniques