



MATERIEL PERSONNEL A EMPORTER « DANS LE SILLAGE DES ASTYANAX »



- Sous-vêtements (7 culottes/boxers, 5p. chaussettes, 3 Soutien-gorge/brassières)
- 3 Tee-shirts ou chemises manches longues pour les grottes et protection coups de soleil
- 2 Tee-shirts manches courtes/débardeurs
- 1 ou 2 Pantalons de randonnée léger (si un est convertible en short, c'est un plus)
- 1 short
- 1 ou 2 pantalons "à salir" pour les grottes (solide et léger, il fait chaud dans les grottes)
- 1 Maillot de bain
- 1 gilet ou mini pull d'été (matière légère)
- 1 polaire légère
- 1 veste coupe-vent légère
- 1 K-Way ou Poncho imperméable
- 2 Serviette de toilette (très fine, spéciale rando)
- 1p. Tongs et/ou sandalettes de sport (pour bord de rivière)
- 1p. Chaussures rando pour grottes et marche d'approche
- 1p tennis ou streetwear pour soir et ville
- 1 Casquette ou chapeau
- 1p. Lunettes de soleil
- 1 gourde
- 1 briquet

- 1 petit Sac à dos (20-30 litres) qui peut vous servir de sac cabine dans l'avion, que nous prendrons pour les sorties journalières
- 1 Sur sac pour le petit sac à dos en cas de pluie
- 1 Savon (type savon de Marseille - corps & linge)
- 1 Shampoing (solide ou petit flacon)
- Brosse à dent / dentifrice
- 1 brosse à cheveux ou peigne, Elastiques à cheveux, ...

- 1 casque de protection "simple" montagne, escalade ou spéléo (ex : Casque rock Simond, casque rockstar Camp) ou un casque de vélo
- 2 Lampes frontales (+ piles recharge) dont 1 puissante pour les grottes (si possible)
- 1 Couteau
- 1 Sac linge sale ou grands sacs poubelle

Les petits plus :

- 1 Carnet de voyage et crayons/stylos
- Sachets plastiques avec zip pour les piles, les gels douches
- 1 Appareil photo + chargeur + batteries en rab
- 1 Téléphone portable + chargeur
- 1 ou plusieurs sacs étanche pour protéger le matériel électronique en cas de pluie
- 1 Adaptateur USA pour les prises électriques
- Passeport + photocopies



PHARMACIE PERSONNELLE

Voici un exemple de pharmacie personnelle que vous devez avoir avec vous en quantités adaptées : Cette liste n'est pas exhaustive et doit être complétée avec vos traitements personnels dont nous devons être informés. Il est important de bien se connaître afin d'anticiper ses propres faiblesses (chaleur, troubles gastriques, fatigue, foulures, ampoules...) et d'adapter les quantités !

- Répulsif moustiques tropical (vêtements et peau)
- Micropur (comprimés de traitement de l'eau à boire)
- Pansements & pansements ampoules double peau
- Anti-mal des transports
- Solution hydro-alcoolique pour les mains (savon à utiliser sans eau)
- 1 anti-diarrhéique type Tiorfan
- Antihistaminique
- Désinfectant (petite quantité !!!)
- Bandes adhésives (si sujet aux foulures)
- Protecteur gastrique type Smecta
- Anti-douleur type Paracétamol
- Laxatif type Dulcolax
- Contraceptif si besoin (+ protections périodiques ou coupe menstruelle)
- Crème solaire + hydratante

Pour le reste, chacun connaît ses faiblesses, prévoyez donc en fonction, SVP !



