

Les indispensables :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - 1p. bâtons de marche (indispensables si habitué ET en octobre) - 1 Bonnet - 1p de bottes hivernales ou chaussures de montagne de rechange (indispensable en octobre) - 1 Bombe d'équitation (obligatoire pour tous) - 1 Briquet - 1 Brosse à dent - 1 Casquette ou chapeau - 1p. Chaussures de montagne (montantes) - Chauffe-rettes réutilisables (recommandé en octobre) - 1 Couteau - 1 Couverture de survie (de poche) - 1 tube de Crème solaire (petit format et indice fort) - 1 Crème très hydratante type vaseline (visage, corps, mains) - 1 Collant / legin/ sous pantalon - 1 Dentifrice biodégradable - 1 Drap de soie ou drap type "Thermolite" (à ajouter à l'intérieur du sac de couchage) - 1p. Gants polaires (ou mitaine) - 1 Gourde (1,5 L minimum) - 1p de guêtres (indispensable à Naryn ET en octobre) - 1p. de Jumelles (8X42 ou 10X42 sont obligatoires pour l'observation) - 1 Lampe frontale (dynamo ou piles longue durée / lithium avec 1p de recharge) - 1p. Lunettes de soleil (indice 3 minimum) - 1 Maillot de bain - Micropurs (comprimés de traitement de l'eau à boire) / Pompe / Paille/ Gourde filtrante/lampe UV, etc. | <ul style="list-style-type: none"> - Mouchoirs (tissu de préférence) - Pansements double peau (contre ampoules) - 2 Pantalons de randonnée - 3 Pulls et/ou Polaires, Doudoune / vêtements techniques (superposables) - Petite pharmacie personnelle (cf. ci-dessous) - 2 Photocopies du passeport (1 dans chaque sac) - 1 tour de cou (ou écharpe, foulard, buff, ...) - 1 Sac de couchage (température confort -5°/-10°C, confort -15°C pour le mois d'octobre) - 1 Sac à dos ou grand sac souple pour toutes vos affaires (50/60 L) qui restera à la capitale au profit des sacoches - 1 petit Sac à dos journalier (30-40 L) - 3 Sacs poubelles épais de 50-100 L et 3 plus petits, pour protéger vos affaires ou vos sacs dans les sacoches sur les chevaux (passage à gué et pluie) - 1 Savon (type "savon de Marseille" - corps & linge) - 1 Serviette de toilette (très fine, spéciale randonnée) - Sous-vêtements (7 culottes/boxers, 4p. chaussettes rando dont 2p. chaudes, 2 Soutien-gorge) - 1 Stick à lèvres - 1 Stylo + 1 crayon papier - 1 Surpantalon imperméable - 1 Tapis de sol (autogonflant : léger et rentre dans le sac) - 2 Tee-shirts manches courtes - 2 Tee-shirts manches longues - 1p. Tongs ou sandalettes de sport (résistantes) - 1 Veste imperméable et coupe-vent (solide et colorie camouflage (cf. matériel de chasse et d'affût)) (poncho interdit à proximité des chevaux) |
|--|--|

Nous vous demandons d'amener une petite "spécialité" personnelle/régionale afin de la faire découvrir à vos guides locaux mais aussi d'agrémenter et d'apporter une petite touche personnelle aux pique-niques qui sont redondants ! (ex: saucisson, fromage, terrine végétarienne/de poisson, etc. mais inutile de prendre des fruits secs !)

Facultatif :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - 1 Pantalon d'équitation - 1 Short ou Pantacourt - 1 Ceinture - 1 Shampoing (solide ou petit flacon) - Lingettes nettoyante corps (Lingettes intimes) - Contraceptif si besoin - 1-2 coupes-menstruelles ou "nécessaires féminins" - 1 Douche solaire de poche - 1 panneau solaire - 1 GPS de randonnée - 1 Longue-vue | <ul style="list-style-type: none"> - 1 Coupe ongles, Pince à épiler, Rasoir, Brosse à cheveux ou peigne, Elastiques à cheveux, ... - Délices personnels (chocolat, barres céréales, ...) - 1 Montre altimètre - 1 Accumulateur de charge (type Powerbank, Powerstick) pour recharger appareil photo et autres - 1 Appareil photo + chargeur/ batteries supplémentaires - 1 Téléphone portable + chargeur (pour la ville) - Argent personnel liquide (50 à 100 € suffisent) - 1 guide de conversation Français-Russe ou Fr-Kg 1 - Sur-Sac de couchage imperméable (pour nuits à la belle étoile : affûts) |
|---|--|



- 1 serviette de table

Trucs et Astuces :

- * Pensez aux **produits naturels** et au maximum **biodégradables** pour votre toilette et le lavage du linge !
- * Pensez également à **minimiser vos déchets** que vous emportez sur place ! Nous rapporterons le maximum de choses en France... donc, ne vous chargez pas pour rien ! (Emballage des piles, etc.)
- * **Soyez inventif** pour n'emporter que des **quantités adaptées** à votre durée de séjour (changement de contenants pour vos tubes de shampoing, dentifrice, etc.) afin d'économiser du poids et de l'espace pour les chevaux, les jeeps/minibus, et votre dos ! Idem pour votre linge, vous pourrez le laver au torrent ! Essayez d'avoir un gros sac de **13 kg maximum** !
- * Des **vêtements** de couleurs neutres : **camouflage, vert kaki, gris et marron** (rayon chasse ou magasins de déstockage militaire) seront bien moins visibles dans la nature ! Pensez-y SVP !

PHARMACIE de GROUPE

Comme mentionné dans le descriptif de l'expédition, nous nous devons d'être autonomes en cas d'urgence, puisque nous serons en milieu isolé.

Pour cela, une **assistance médicale** par téléphone, 24h/24, nous est fournie par des médecins spécialisés en médecine de montagne et milieux isolés chez qui nous souscrivons (Ifremmont SOS MAM dont nous vous enverrons les détails ultérieurement). Notre **téléphone satellite** nous permet alors de les joindre en cas de soucis. De plus, nous posséderons tout au long du séjour une **pharmacie de groupe**, conséquente et établie avec leur aide.

Cette pharmacie étant spécifique aux maux pouvant survenir en montagne, merci de nous spécifier si vous avez des **de contre-indications majeures (allergies ou autres)**.

Ils ne seront bien sûr utilisés **qu'en cas d'urgence**.

PHARMACIE PERSONNELLE

En revanche, 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 (problèmes respiratoires, infections urinaires, orgelets, etc.). Il est important de bien se connaître afin d'anticiper ses propres faiblesses (froid, troubles gastriques, fatigue, foulures, ampoules, règles douloureuses, etc.) et d'adapter les quantités !*

- | | |
|--|--|
| - Micropur (comprimés de traitement de l'eau à boire - 3cp/j) | - Désinfectant (petite quantité !!!) |
| - Pansements & pansements ampoules double peau | - Bandes adhésives (si sujet aux foulures) |
| - Anti-mal des transports | - Protecteur gastrique |
| - Solution hydro-alcoolique pour les mains (savon à utiliser sans eau) | - Anti-douleur |
| - Anti-diarrhéique | - Laxatif |
| - Antihistaminique (si vous êtes sujet aux allergies printanières) | - Anti vomitif |

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

