



## « La Piste des Oasis » JORDANIE 2019



### INFORMATIONS et équipements conseillés (mise à jour du 09 09 2019)

Nous vous conseillons de prendre avec vous :

- ✗ Un petit sac à dos (10 à 20 litres) par personne pour le portage des petites affaires de la journée (bouteille d'eau, chapeau, crème solaire, changes après course dont un minimum avec short de rechange et un haut, effets personnels, papiers, biscuits, appareil photo, etc...). Un dossard sera épinglé dessus et il vous attendra aux arrivées d'étape 1 et 4 (vous arriverez en effet directement à votre hébergement aux étapes 2 et 3)
- ✗ Un grand sac de voyage souple, pratique à transporter, pas de valise. Ceci pour charger sur les 4x4/minibus / bus 4X4 et faciliter leur rangement dans les véhicules. Franchise bagage de 23 kg par personne mais si vous pouvez vous limiter à moins, ce sera mieux car souvent le volume de bagages à transporter est trop important.
- ✗ Un seul ensemble de vêtements couvrants et un peu chauds par sécurité, utilisable dans toutes les occasions, dont le voyage. (les températures pouvant aller de 12°C la nuit à 28°C en journée à cette époque car grande variation possible en journée). A privilégier des vêtements souples 'outdoor' et confortables de manière générale.  
**Remarque :** si vêtements mouillés, Il sera facile de les faire sécher rapidement. (ex : après une lessive rapide )
- ✗ Egalement quelques T-shirts, sweat-shirt, une polaire.
- ✗ Un pantalon long en coton ou de randonnée et un short. Ces pantalons sont utiles de partout, pour les hommes et les femmes. Pour elles, des shorts assez longs sont conseillés/ autorisés sur cette épreuve car pays musulman même si nous sommes dans un pays qui voit beaucoup de touristes. La course à pied est peu connue et le fait de voir des personnes dénudées en dehors de la course sera considéré comme un manque de respect. Ayez donc à l'esprit ces valeurs locales durant le voyage. Pas d'excès en tout cas.
- ✗ Donc en général, vêtements « non dénudés » conseillés hors hôtels et dans les lieux et endroits publics de manière générale.
- ✗ Maillot de bain : utile (au moins deux fois). Emporter aussi un vieux maillot si baignade prévue en mer morte)
- ✗ Chapeau ou casquette couvrante, foulard, lunettes de soleil (pour se protéger contre un soleil qui est fort)
- ✗ Affaires de toilette, pharmacie personnelle légère (qui peut être partagée)
- ✗ Une paire de chaussures légères, souples et confortable pour et après la course, ceci pour votre confort
- ✗ Pensez à emporter un mix de vêtements d'été et de mi saison ainsi qu'un Kway ou équivalent (imperméable) qui pourrait être utile car il pleut quelques fois à cette époque.
- ✗ Pour les randonneurs, le même type de vêtements avec la paire de chaussures de randonnée qui va avec.
- ✗ A cette époque, les températures restent agréables. Elles peuvent être un peu fraîches en soirée.

#### Liste du matériel à prendre avec soi pour la partie en campement :

- Une serviette de toilette (la fibre synthétique sera préférée car plus petite et elle pourra sécher facilement. (Difficile autrement)
- Une lampe frontale
- Une gourde, utile ou bouteilles à acheter (l'eau sera fournie à discrétion pour la partie course). Bouteilles d'eau encapsulées disponibles à la vente un peu partout.
- Un rouleau de papier toilette, biodégradable si possible (à brûler après utilisation) par sécurité seulement
- Un vêtement léger pour se protéger de la pluie
- Un **sac de couchage** d'été (léger, prévoir **limite 10°C**) par tranquillité pour ceux qui sont frileux). Les campements fournissent le drap de dessous pour les lits et une couverture par personne).
- Nous vous conseillons **d'apporter un drap** type « sac à viande ». Ce sera votre 2eme drap et il vous procurera plus de confort. 2eme drap sur demande dans le 2eme campement.
- Des piles pour vos appareils car pas facile à en trouver sur place. Oubliez l'achat local. On trouve pas mal de choses en Jordanie mais pas dans les endroits où nous séjournons. Il n'y aura pas le temps nécessaire d'aller en chercher, hors la 1ere matinée à Aquaba. Emportez avec vous tout ce que vous allez avoir besoin.
- Une prise multiple si vous voulez pouvoir vous brancher en cascade sur les rares prises disponibles pour les nuits en campement, car prise disponible dans les salles communes. On conseille donc d'éteindre les appareils lorsque qu'ils sont non utilisés. Une prise multiple USB sera bienvenue également pour les recharges.

## *LISTE DU MATERIEL CONSEILLE ET OBLIGATOIRE, VISA - LA PISTE DES OASIS JORDANIE 2019*

- Un « power bank » est conseillé si vous voulez être sûr de pouvoir recharger un petit appareil type smartphone ou tablette (rappel : pas d'internet à priori en circuit, uniquement à Aquaba, Dana, Little Petra)

### **Pour la course uniquement et obligatoire** (matériel de sécurité principalement) :

- × **Des lunettes de soleil**
- × **10 épingles** à nourrices
- × Camel Back ou porte bidons/flasques de **1 litre minimum** (vérifié au départ des étapes)
- × Une **casquette ou tout système** pour se protéger la tête du soleil, obligatoire à chaque départ d'étape)
- × Chaussures de course à pied de type trail. Il n'y a pas spécialement de passages techniques difficiles en Jordanie. Les étapes sont prévues à priori sur des terrains chauds et secs.
- × Un vêtement type double peau si baisse de températures rencontrée en journée. **non obligatoire**
- × Un vêtement léger de protection contre la pluie ou coupe vent.
- × Sifflet et miroir
- × Une couverture de survie
- × **Guêtres** : utiles et conseillées sur les étapes 1 et 2 dans le Wadi Rum. **non obligatoires**
- × Un téléphone portable car bonne couverture réseau sur une partie des étapes (couverture GSM acceptable en général en Jordanie sur les zones habitées). Une liste de numéros vous seront communiqués sur place par sécurité. **Il est non obligatoire mais conseillé.**
- × **Bâtons acceptés, non obligatoires** et non conseillés car jugés inutiles à priori sur les terrains présents.

### **MATERIELS et SERVICES FOURNIS**

- × Le balisage complet des 4 étapes avec fléchage par marquage peinture, piquets, fanions et rubalise. L'information sur le balisage vous sera communiquée chaque matin au briefing). Les fichiers des tracés GPX seront disponibles avec le carnet de voyage.
- × Les ravitaillements sur étapes aux Cps: liquides(tous les 5/7 km) et avec du «solide» à partir du 2eme CP/ravito.
- × Tous les transferts sur place, L'assistance staff course pour la signalisation, les ravitaillements, la sécurité course.
- × Un topo sur une étape si celui-ci est jugé nécessaire avant le départ.
- × Un médecin urgentiste français pour l'assistance médicale en course et les soins nécessaires.

### **SANTE**

- Aucune vaccination obligatoire. Les vaccinations : antitétanique, anti poliomyélite, diphtérie, tétanos, anti typhoïdique sont recommandées.
- **Voir son médecin et dentiste** avant le départ par précaution. **Pas de praticiens en dehors des villes**

### **PHARMACIE**

Apporter une petite pharmacie : désinfectant, pansements, bandes élastiques, médicaments contre les ennuis intestinaux, protection solaire pour la peau et les lèvres...

Nous vous conseillons de prévoir les médicaments personnels suivants : antidiarrhéique, antiseptique intestinal, pansements, compresses stériles, désinfectant, Elastoplast, double peau, aspirine, crème hydratante pour les peaux fragiles), matériel pour strapping.

Pensez à prendre de manière générale ce que vous utilisez habituellement pour soigner vos pieds si cela sera nécessaire. Cette petite pharmacie individuelle peut bien sur être partagée entre plusieurs personnes.

**ARGENT** : change très conseillé (cash en Euros ou CB) à faire en une fois juste à côté de l'hôtel à Aquaba, à faire le matin qui suit l'arrivée. Les frais de change sont exorbitants à l'aéroport, y compris par carte. **Une somme de 60€ à changer en JD** (Dinar Jordanien) est conseillée pour vos dépenses courantes (boissons, 2 déjeuners, petits achats).

### **PETITS CADEAUX** :

Comme toujours en voyages, nous vous déconseillons fortement de donner de l'argent à toute personne qui pourraient vous le demander. Ces comportements existent toutefois peu en JORDANIE.

A apporter avec vous si vous voulez donner à des familles de bédouin (il n'y a pas de visites prévues mais il est toujours facile de donner) : des vêtements chauds pour enfants en bas âge, du matériel scolaire.

### **Rappel d'information pour votre passeport / Visa** :

Merci de bien vérifier que votre passeport est encore valide 6 mois avant la date de votre retour. Faites une copie de celui-ci (ou celle la) et la garder au fond de votre sac ainsi qu'une autre récupérable par internet.,

**Le visa groupe est inclus pour le groupe qui voyage sur les dates prévues du voyage, du 31/10 au 8/11. Une demande est en cours**, à part, pour les quelques personnes qui voyagent du 29/10 au 10/11.