

CONSEILS aux résidents Kafila désert, oasis, Atlas (étapes 1 à 6)

30 décembre 2021 Période Printemps (1 mars – début mai).

1 / DOCUMENTS DE VOYAGE -----

- **Pochette étanche** contenant vos documents de voyage et papiers personnels
- **Passeport** en cours de validité obligatoire (+ 3 mois) à la date de la fin de la traversée
1 photocopie des pages de garde **à nous remettre à votre arrivée.**
- **Vaccination** : aucune obligatoire. Tétanos et polios conseillées
- **Contrat d'assurance rapatriement et secours**: Obligatoire de posséder une copie de votre contrat avec N° et coordonnées précises, **à nous remettre à votre arrivée même pour les résidents ou les Marocains).**
- Contact personne (famille, ami) à prévenir en cas d'accident (mail, téléphone gsm)
- **Argent**: 1, euro = 10,6 Dhs,
Pour exemple: 1 bouteille d'eau ou 1 coca coûtent entre 8 à 20, dhs (épicerie ou hôtel)
Billet de banque (l'idéal, se change partout) toujours exiger un reçu au change, cours officiel (change en sortant maximum de 50% de ce qui était changé en entrant, à la banque de l'aéroport).
Carte visa possible dans peu de magasins, ou banques, (horaires réduits).

2 / SAC DE VOYAGE -----

- **Un grand sac souple et robuste**, car arrimé sur le toit des véhicules et sur les chameaux durant la traversée.
Le ou les sacs pleins contenant vos effets personnels et techniques ne doivent au total ne pas dépasser 20 kg.
Attention, une grosse valise ne convient pas pour le transport de vos bagages sur les chameaux. (Possible une petite pour le matériel technique)
- **Sac retour**: pour laisser vos vêtements propres de voyage pour le retour. (Possible une valise)
- **Sac à dos journée**: pour vêtements et petits matériels (coupe vent, gourde, crème et lunettes solaires, casse-croûte et /ou collectif, appareil photo, jumelles ...)
Préférez 1 sac un peu grand avec bretelles et ceinture ventrale confortable, même si vous ne voulez pas trop le charger, plusieurs kg toute la journée représente un effort non négligeable. Il est possible en cas de fatigue d'accrocher votre sac sur le chameau "assistance", vous munir d'un mousqueton de montagne (modèle large).
- **Matériel technique**: Votre matériel doit être bien protégé, housse étanches, valise en dure et étanche.
Pilles : ne se trouvent pas durant le parcours, prévoir un nombre suffisant.

3 / COUCHAGE -----

- **Sac de couchage chaud** suivant votre habitude et résistance au froid. (Type "sarcophage", si vous en achetez un il est plus confortable un peu plus grand, car si trop petit vous ne pouvez pas rajouter de vêtement ni intérieur de duvet. Essayez le pour vérifier q'il correspond à votre corpulence, Attention chez Décathlon vraiment trop étroits, des momies, on ne peut pas dormir un long voyage).

Chaud : moins 10 °C / très chaud et agréable

- **Drap cousu** (type SNCF) en tissus ou en laine polaire, apporte un confort chaleur supplémentaire, si vous craignez d'avoir froid le drap polaire augmente considérablement le coefficient chaleur du duvet.

- Si vous êtes coincés pour acheter une sac couchage chaud : nous pouvons vous louer un sac de couchage chaud, nous en faire la demande par email 350, dhs / une étape. 500, dhs / 2 étapes. (Assurez vous que nous ayons bien confirmé par email)

4 / VÊTEMENTS -----

- **Veste en fourrure polaire** Fortement recommandée, le vêtement devenu indispensable par son confort, sa légèreté, pratique d'utilisation. Plusieurs qualités.

Les soirées et réveils peuvent avoisiner + 5°C à – 3°C , dans la journée 20-35°

- **Veste en plume** (doudoune de montagne), Fortement recommandée (mars - avril), le vêtement idéal au bivouac.

- **Veste anorak** type gortex ski – montagne avec capuche.

ou

- **Djellaba à capuche**, toile épaisse (feutre genre polaire), se trouve au Maroc, (à nous commander par email 40 €), très agréable au bivouac le soir, le matin. (le dos, le cou, sont bien protégés).

- **Cape** ou **poncho de pluie** (à emporter si vous n'avez pas de coupe vent imperméable, il pleut très rarement dans le désert à cette période, mouillé les conditions de vie peuvent devenir plus difficiles).

- **Pantalons 2 - 3** de toile légère et ample, éviter les vêtements serrés.

- **Survêtement - jogging** chauds, très utile, confortable au bivouac et en complément pour dormir en cas de température très froide.

- **Chemises 2 - 3** à manches longues (coups de soleil)

- **Sous-vêtements** et tee-shirts amples.

- **Chaussettes** 5 à 8 paires. Souvent négligées et cause de pieds endoloris, même aux habitués de la marche. Donc chaussettes en très bon état, bouclettes épaisses de préférence, (éviter les côtes).

- **Casquette, chapeau de soleil**, toile, foulard

- **Chèche** (turban), protection contre le soleil, le froid, le vent, la poussière, surtout en cas de tempête. (Se trouve sur place, 15, €).

- **Bermuda**, long. (Short déconseillé, à cause du passage dans les lieux habités, villages et nomades).

5 / CHAUSSURES -----

- **Chaussures** de type **Jogging montante** légère ou **Trekking** souple, préférable d'avoir la cheville tenue (Utilisées plusieurs fois, rodées, avant votre départ, neuves ou anciennes). Type patogas en toile.

- **Sandales de marche**, légères, agréables. Il faut avoir l'habitude de marcher avec des sandales. Si vous en achetez, prévoyez une semelle épaisse de marche, et une ou deux tailles au dessus, pour éviter de vous taper vos doigts de pied sur un cailloux ou une branche si vous buttiez votre pied.

Prévoir des chaussettes épaisses pour marcher les premiers jours avec les sandales. En effet la poussière et le sable provoquent des échauffements sur la peau des pieds aux zones des sangles d'attaches et entre les doigts de pied.

- **Tennis** ou **jogging léger**, en secours de vos chaussures ou sandales, pour alterner 1 jour si douleurs de pied. Utile autour du bivouac.

- **Sandalettes** légères (en plastique) pour le repos aux haltes ou au bivouac, de type tous les doigts de pied, pas des tongues (à cause des chaussettes et du froid le soir au bivouac). Ces sandalettes sont utiles pour vous laver.

6 / DIVERS -----

- **Lunettes de soleil à verres filtrants** avec protections latérales, et avec un étui solide.
- Lunettes type masque de ski (en cas de tempête), la poussière très fine pénètre derrière les lunettes et vos yeux sont vite irrités. (prévoir une boîte solide pour les protéger dans le sac).
- Aux personnes qui portent des lunettes de vue, les verres à rajouter sont parfois insuffisants, vous munir d'une casquette avec bonne visière atténuant la luminosité.
- **Gourdes** : 2 gourdes de 1,5 litres au total **obligatoires**. Si achat neuf, préférer bouchons à vis. (Possible se procurer sur place bouteille de soda en plastique moyennement solide, évitant l'achat d'une gourde).
- **Couteau de poche** Attention en prenant l'avion, laissez votre couteau dans votre sac de voyage (interdit dans les petits sacs ou poches pour monter en cabine).
Cuillère, assiette creuse et bols sont fournis.
- **Lampe frontale** (bonne marque), avec piles alcalines.
Prévoir une petite lampe à main en complément avec ses piles recharge.
- **Toilette**: objets peu encombrants et solides, petite cuvette utile.
- **Crème solaire** (peau et lèvres), et crème anti insectes.
- **Sacs plastique "poubelle"**, 3 ou 4 grands modèles (110 litres) en cas de pluie ou tempêtes de sable. Moyens et petits modèles pour emballer vos affaires dans le sac de voyage.
- Une pochette plus renforcée étanche pour vos papiers importants, passeport, carte d'identité.
- Une pochette plus renforcée étanche pour votre téléphone.
- Une pochette plus renforcée étanche pour votre appareil photo, plus sacs plastiques souples.
- **Serviettes rafraîchissantes humidifiées** Type "calinette", (utiles pour la toilette si pas d'eau pour se laver).
- **Papier hygiénique**, mouchoirs papiers (avec briquet tempête pour les brûler au bivouac). Il est insupportable de trouver le matin autour du bivouac des papiers roses et verts des toilettes. Nous avons une pioche, et pour aller aux toilettes, prenez une pioche pour enterrer vos déchets), ou utiliser la tente wc quand il y en a une.

7 / ENERGIE - PANNEAU SOLAIRE (phovoltaïque) vous permettant de recharger votre téléphone. Il existe plusieurs type, prendre un modèle très solide, et prévoir deux batteries externes à recharger avec le panneau, pour pouvoir le soir ou la nuit recharger votre téléphone ou appareil photo. Prévoir des recharges de piles suffisantes pour votre appareil photo (que vous chargerez avant votre arrivée sur le secteur. Pour charger sur les panneaux solaires une batterie vide, cela demande beaucoup de temps, difficile dans la pratique). Panneau solaire acheté chez Décathlon, fonctionne très bien, idéalement en avoir 2 si vous avez 2 appareils ou batteries à charger, car le temps de charge au bivouac n'est que de 2-3 heures effectif par jour, et une batterie externe demande plus de temps). Recharger votre téléphone ou appareil dans la journée sur le chameau à partir du panneau solaire est fortement déconseillé, délicat et fragile (déconseillé), votre matériel souffre trop et risque d'être rapidement endommagé et donc inutilisable (chaleur excessive, poussière, choc des chameaux).

Prévoir des petits mousquetons pour fixer facilement votre panneau solaire sur votre sac à dos, au bivouac sur les cordons des tentes, à un arbre...).

(Vérifier que vous ayez les bons embouts et câbles pour recharger vos appareils depuis batteries).

Batteries externes : solides (également rechargeable sur le secteur avant la traversée ou parfois dans les villages étapes de 4 à 6).

8 / PHARMACIE PERSONNELLE -----

Tricostéril, bande élastoplaste 8 cm, compresses et désinfectants, anti diarrhéique (désinfectant intestinal, antibiotique infection intestinal, Immodium), collyre irritation (poussière et soleil), anti douleur, anti-inflammatoire, anti allergique (soleil, poussière, piqûres d'insectes), pommade apaisante (soleil, frottement).

- Médicaments personnels particuliers.

- Traitement de l'eau à boire : **pastilles micropur, en nombre suffisant**).

Eviter les pompes à filtres extérieurs, encombrant, peu pratique à l'usage, fragiles.

9 / HYGIENE - SANTE -----

- Une bonne santé pendant la caravane Kafila nécessite des précautions quotidiennes de vie.

- Vous laver les mains avant chaque repas. (Après chaque toilette, pas simple dans le désert).

Avant chaque repas le guide aura une bouteille avec un peu d'eau pour vous rincer les mains. (ayez votre propre savon pour vous laver les mains avant les repas, dans une petite boîte, dans votre sac journée).

Les produits vendus « désinfectants, sont utile si vos mains sont propres, lavées au savon et rincées, pas en remplacement).

- Ne vous prêtez pas les gourdes, si vous voulez offrir de l'eau à votre compagnon de voyage, lui remplir sa gourde d'une quantité.

- Si vous avez un soucis de santé, parlez en au guide.

10 / MATÉRIEL COLLECTIF -----

- Tentes - Mess collectif pour manger pour tout le groupe, et pour dormir pour 6 personnes.

Tentes 2 personnes en complément pour les couples (à réserver par mail et avoir une confirmation mail.)

Tente igloo single (avec supplément 150, € par étape de 15-20 jours, à votre charge, à régler à votre arrivée. A réserver par email et avoir une confirmation email.)

Tente cuisine, tentes toilettes douches (à partir de 5 personnes) et wc. (à partir de 8 personnes).

- Matelas confortable en mousse 10 cm avec housse protection et tapis de sol. (Vous permettant de poser votre matelas sur le sol où vous le souhaitez, sous les étoiles).

- Cuisine: tout le matériel de préparation et repas, sacs et valises transport nourriture.

- Pharmacie collective: de première urgence, très complète.

- Bâches plastiques de protection du matériel et cordages de fixation sur les chameaux.

11 / TRAVAIL DEMANDE à chacun quotidiennement :

Chaque matin :

Roulez votre matelas avant le petit déjeuner.

Rangez vos affaires dans votre grand sac (qui ne sera accessible qu'à l'étape du soir), car pendant le petit déjeuner, les chameliers doivent ranger et préparer les charges pour les

chameaux, et commencer à charger les chameaux. Ce travail quotidien nécessite aux chameliers (1 heure 30 – 2 heures) avant le départ de la caravane.

Chaque soir au bivouac :

Il est agréable et convivial d'avoir un feu le soir pour le repas.

Chacun peut contribuer à ramasser un peu de bois pour le feu du soir.

Vaisselle :

Pas toujours facile, mais nécessaire, il est demandé à tour de rôle d'effectuer l'aide aux chameliers le soir après manger, et après le petit déjeuner.

Désert et Montagne Maroc Téléphone 212 524 85 49 49 Fax 524 85 49 48
BP 93 45 000 OUARZAZATE Maroc

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

aux résidents Kafila désert, oasis, Atlas (étapes 1 à 7)

30 décembre 2020

Période Printemps (1 mars – début mai)

1 / CARTES -----

- Cartes détaillées du Sud Marocain, impossible à se procurer en France et au Maroc.
- Cartes générales du Maroc au 100.000°: Michelin 169, Kümmery- Frey.

2 / BIBLIOGRAPHIE -----

- Littérature et ouvrages ne manquent pas sur le Maroc en général et Ht Atlas, sur les régions sud, peu a été écrit. Voici quelques ouvrages pour approcher la culture:
- Les Berbères - Gabriel CAMPS édit ERRANCES 1987
- Contes Berbères du grand Atlas - A. LEGUIL. EDICEF 1985
- Proverbes Berbères. Fernand BENTOLILA. édit L'HARMATTAN / AWAL 1993
- Coiffures féminines du Maroc au sud du ht Atlas - Mireille MORIN. EDISUD 1990
- Les chants de la Tessaout. René EULOGE. édit BELVISI 1992
- Encyclopédie Berbère. EDISUD

3 / LA RANDONNÉE CHAMELIÈRE -----

- C'est une randonnée à pied, avec chameaux de bât pour le transport des bagages.
- Étapes de 4 à 6 heures (de marche effective) par jour suivant les étapes
- La caravane de chameaux, effectue généralement le trajet de la journée d'une traite, parfois par un autre trajet.
- Un chameau *assistance*, à partir de 5 résidents, reste avec le groupe, portant le pique-nique, la traditionnelle théière, et un peu d'eau à boire pour l'après-midi.
- Un chameau *technique*, à partir de 5 résidents, reste avec le groupe, portant le matériel technique des résidents accessible dans la journée. Ce chameau peut s'arrêter toute les 1 heure 30 mn.

4 / CLIMAT, NUITS, BIVOUAC -----

- Le climat du Sud Marocain est saharien, variations de températures énormes, à cette période la nuit peut avoisiner entre 0°-5°C et dans la journée 20-30°C, une chemise en toile fine et à manche longue conseillées (contre les coups de soleil); parfois température plus chaude et l'on doit combattre la chaleur, le vent.

- Les bivouacs se font à la belle étoile, chacun installe son matelas et bâche de protection là où il veut pour dormir autour du campement.

- Tentes collectives: 1 grande tente Mess, est montée en cas de mauvais temps, pluie, grand froid; tout le groupe peut s'abriter pour manger. Elle peut contenir 6 - 8 personnes ou pour dormir, complétée par des tentes 2-3 places pour dormir (couples ou 2 personnes, réserver à l'avance avec confirmation email).

Il est tellement agréable de s'allonger sous les étoiles, profiter des couleurs du jour qui se lève, des lueurs du feu qui crépite le matin allumé par le premier chamelier réveillé.

- Tente privée: il est possible de mettre à votre disposition une tente pour vous: 1 ou 2 personnes, prévue et montée chaque jour (supplément, préciser à l'inscription)

Prix : 150, € / 15-20 jours (à réserver par email et s'assurer d'une confirmation email, à nous régler à votre arrivée).

5 / NOURRITURE, REPAS -----

- Préparés le soir dans une tente cuisine par guide et chameliers, nous apportons le plus grand soin à la confection et réalisation des repas. Nous vous offrons des menus variés, copieux, équilibrés, avec le maximum de légumes et fruits frais, vue les conditions de transport, conditionnement, conservation de la nourriture.

- Vous pouvez donner "un coup de main" aux chameliers pour la préparation des repas, chercher l'eau au puits, le bois pour le feu, le montage des tentes.

- Petit déjeuner: Thé noir ou vert, nescafé, chocolat, beurre, confitures, pain, fromage.

- Repas de midi: salades composées: tomates, riz, pomme de terre et légumes, thon, sardines, fromages, tomes, et l'irremplaçable vache qui rit, fruits secs et frais, thé.

- Goûter: souvent à l'arrivée à l'étape, thé et tisane.

- Repas du soir: Soupes variées, plat chaud de légumes, tajine avec ou sans viande (1 x semaine), riz, pâtes, parfois pains cuits dans les braises sous le sable.

- Desserts: fromage, fruits sirop, et toujours une tisane après le dîner.

- Repas du soir pris autour du feu: quand le bois et le temps le permettent.

Allergie au Gluten : Nous le préciser, nous pouvons fabriquer du pain sans gluten (uniquement sur réservation mail avec confirmation retour).

- Les repas sont pris convivialement, les matelas sur lesquels vous dormez, roulés, permettent de vous asseoir dessus comme un tabouret pour manger assis et plus confortable pour le dos, vous déroulez vos matelas au moment de vous coucher.

6 / HALTES CHEZ L'HABITANT OU CHEZ LES NOMADES -----

- Nous faisons parfois halte dans les villages ou sous la tente, chez des amis ou connaissances, c'est l'occasion de rencontres entre ces populations du sud et vous voyageurs à pied. Nous sommes accueillis chaleureusement, nous vous demandons discrétion, tact et gentillesse dans cette approche. Voir § 10 et 11.

Ce sont souvent des moments très forts de votre voyage.

7 / BOISSON -----

- L'eau ne manque pas pour boire. Il est prudent de prendre quelques précautions pour traiter l'eau avec des pastilles de chlore. (§ Pharmacie. Liste matériel individuel)
- 2 gourdes sont nécessaires afin d'avoir toujours une prête pour boire. Vous pouvez utiliser comme gourde une bouteille plastique (limonade achetée sur place environ 20, dirhams).

8 / TOILETTE – DOUCHE -----

- L'eau dans le désert nécessite quelques précautions: Les puits ne manquent pas, ils sont espacés, cachés, nous devons respecter absolument ces lieux.
- Presque tous les jours il est possible de faire une toilette sommaire. (Toilette à l'écart du puits et de la vue, penser que les nomades viennent eux aussi chercher de l'eau aux puits). Nous montons parfois une tente toilette (groupes à partir de 5 personnes), et vous y serez à l'abri des regards.
- A certaines étapes, bidons sont remplis pour plusieurs jours, dans ce cas la toilette est réduite aux serviettes lingettes humides à amener vous même, et l'économie de l'eau est l'affaire de tous.
- Aux étapes normales (quand le puits est proche), nous vous remettons un petit seau de 1 litre le matin d'eau tiède avant le petit déjeuner, le soir au bivouac eau froide si eau en abondance équivalant d'un seau, si pas d'eau 1 petit seau d'1 litre.
- Nous vivons dans un pays musulman, et une certaine pudeur est nécessaire, autant dans le désert, et encore plus, proche des villages, pas toujours simple.
Si tente douche, très simple (se déshabiller à l'intérieur de la tente douche)
Si pas de tente douche, vous devez vous cacher, petits arbres, rochers, lavez vous par morceau sans vous déshabiller entièrement.
Pour se laver avec très peu d'eau : ayez un gant de toilette, très pratique et efficace.
Un petit parfum est aussi parfois, car au fil des jours, les odeurs se superposent.
Une astuce pour se laver et au bivouac le soir (homme ou femme) : une djellaba en tissu fin (à acheter sur place 20,€, ample), et très pratique pour se laver, et tenue à l'aise et vie au bivouac le soir.

9 / ÉCOLOGIE -----

- Chacun doit se sentir personnellement responsable, nous voyageons dans un milieu naturel propre et souvent fragile, nous ne devons rien laisser de notre passage.
- Au bivouac nous avons l'habitude d'installer 1 "grand sac-poubelle", pour les papiers et plastiques et autres déchets métalliques et piles. Ce sac est ramené à la fin du voyage.
- Gardez dans vos poches jusqu'au soir les mouchoirs en papier et divers emballages à jeter dans le sac-poubelle et non dans le feu du bivouac (odeurs des plastiques et synthétiques).

10 / PHOTOGRAPHIE -----

- Attention, vos appareils sont très fragiles à la poussière, au sable, emballez-les dans une pochette plastique, idéalement étanche même à l'intérieur d'une housse ou boîte à photo.
- Il est normal de ramener des images et films de votre résidence Kafila. Les paysages sont à vous pour les filmer, mais ayez une grande retenue face aux habitants. Ne volez pas les images (même avec un téléphone). Ils peuvent être énormément choqués par des raisons vous échappant... Ils pourraient même dans certains cas d'exagération devenir agressifs. (Demandez conseil au guide)
- Quand vous aurez fait connaissance, chameliers et guides, seront ravis d'être photographiés ou filmés. (Merci à votre retour de nous envoyer quelques doubles des photos habitants et de l'équipe, afin de leur faire parvenir et de partager la joie de l'image).

- Dessin, peinture : très apprécié par les populations rencontrées, l'approche n'est pas la même qu'un appareil photo.

11 / CADEAUX -----

- Il est normal d'avoir envie de remercier l'hôte sous sa tente où l'habitant. Vos compagnons de voyage chameliers et guides sont aussi sensibles à vos marques d'amitié. Il ne s'agit pas d'être des distributeurs ou de se donner bonne conscience.

- Hôtes lors des arrêts: ils méritent plus qu'1 bonbon ou stylo! Des vêtements légers (chaussettes, tricot pour enfants, balles de tennis, stylos et cahiers, crayons de couleurs et taille-crayons et carnet, parfums et crèmes...). Tout cela n'est pas systématique.

- Chameliers et guides: Ils sont aussi sensibles à vos marques de reconnaissance de leurs efforts qui sortent parfois du cadre du travail qui leur est demandé.

Nous avons l'habitude en fin de voyage de faire un grand sac, dans lequel vous pouvez leur offrir vêtements et objets de votre choix; le contenu de ce sac est divisé en fonction de leur nombre et chaque lot tiré au sort, afin d'éviter toute jalousie ou pression de l'un d'entre eux. De même si vous leur accordez une gratification en argent (entièrement libre de ne pas y souscrire), la somme est répartie équitablement.

12 / DÉPLACEMENTS VÉHICULES -----

- Vous êtes accueillis à l'aéroport, suivant le programme de l'étape (bien nous communiquer vos horaires d'arrivée, références et numéro de vols et compagnie).

- Les trajets jusqu'à l'hôtel, point de départ et retour randonnée s'effectuent en véhicules 4X4, minibus ou taxis, suivant les lieux.

- Prévoir avec vous votre "sac journée" dans les véhicules, avec gourde, passeport, chandail, lunettes et appareil photo. Les grands sacs sont inaccessibles, ficelés sur le toit des véhicules ou dans les coffres.

13 / HÔTELS -----

- à Ouarzazate:

* *Dar Daïf* notre "Maison d'hôtes" 3*** à Talmasla, village traditionnel, situé à 5km de Ouarzazate, en bordure des jardins, face au lac et à la chaîne de l'Atlas. Chambres 2 places, hammam et piscine. Téléphone 212 524 85 49 49

- **Repas de midi** à Ouarzazate: à votre charge, ce qui permet plus de liberté pour balades, visites et achats. Nous pouvons vous conseiller.

- **Visite des villes:** Des guides officiels connaissent très bien leur ville, l'histoire du Maroc; n'hésitez pas à les utiliser. Évitez les "faux guides", enfants et adultes.

14 / FRAIS PERSONNEL -----

- Sont à votre charge: Boissons et eaux minérales aux restaurants, hôtels et durant le voyage. Repas de midi dans les villes. Téléphone et toute dépense d'ordre personnel, modification ou interruption du programme dues à votre choix ou rapatriement quel qu'il soit.

15 / LAVER SON LINGE -----

Pas simple. Prévoyez des sous vêtements en nombre suffisants.

Ayez du savon (type savon de Marseille), et aux étapes proches de puits, avec un seau fournit, vous pourrez laver et rincer votre linge.

Attention, jamais laver son linge dans des bacs en ciments à côté des puits, prévus pour faire boire les animaux.

Se mettre à une distance d'au moins 50 mètres d'un puits pour laver son linge.

16 / SANTÉ -----

Vous devez être en bonne santé et forme physique.

- A propos de l'âge, de la santé et des conditions physiques, nous avons vu souvent des participants "tenir le coup" parce qu'ils gardaient un vif intérêt, et d'autres plus jeunes ressentir 1 sorte de lassitude.
- Les conditions de vie demandent préparation physique et motivation. Marcher si possible les week-ends précédant votre départ, se reposer, n'hésitez pas à prendre 1 jour de congé supplémentaire pour vous préparer.
- La réussite de votre voyage et de cette expérience de résidence dans la caravane Kafila dépend aussi de vous, de votre engagement.