



## Fiche de préparation accompagnateur en 4x4

### Equipements obligatoires à avoir sur vous pendant la durée du raid :

#### **Tenue :**

- pantalon toile
- sweat-shirt
- chaussures de marche
- gants
- masque non teinté
- sac à dos 20 litres
- crème de protection solaire

#### **Papiers :**

- passeport en cours de validité
- attestation d'assurance rapatriement

#### **Divers :**

- parka ou coupe vent
- lampe frontale
- barres énergétiques
- trousse de première urgence **contenant au minimum** : gel d'ARNICA ou NIFLUGEL, IBUPROFENE, PARACETAMOL, COMPEED, ELASTOPLASTE large, BETADINE, pansements, collyre, vitamine C, IMMIDIUM et RC-FLURIL

## **Effets nécessaires pour les soirées et bivouacs :**

- paire de chaussures légères
- veste polaire
- 1 pantalon jean
- 1 bermuda
- 3 T-shirts
- sous-vêtements
- maillot de bain
- trousse de toilette
- sac de couchage (obligatoire de novembre à mars)
- réserve de barres énergétiques

## **Bagages**

---

Durant le raid, vos sacs d'allègement seront transportés à bord de votre 4x4.

A cet effet et pour des raisons d'encombrement et de préservation de vos effets, un sac étanche 40 litres sera mis à votre disposition.

Vos bagages contenant le reliquat de vos effets personnels ne pourront être transportés et seront stockés à Agdez, au siège d'Eden Aventure.

## **Bon à savoir**

---

Les euros n'étant pas toujours acceptés dans le sud marocain, vous pourrez retirer des Dirhams avec votre carte bancaire lors de votre arrivée au Maroc ou durant le raid.

## **Prévention**

---

Pour limiter les éventuels troubles digestifs durant le raid, nous vous conseillons d'observer les règles élémentaires d'hygiène suivantes : se laver les mains régulièrement et systématiquement avant chaque repas, ne jamais boire l'eau du robinet, proscrire les glaçons dans les boissons.