



Rando Mafate Océan Indien

Cirque de Mafate
La plaine aux Sables
97433 par Salazie

✉ samarantrekking@gmail.com
Site: www.samarantrekking.com
☎ 0692 33 74 59

Yannis SAMOU-ARAN
Diplômé d'Etat
Alpinisme
Accompagnateur en Montagne
V.T.T. en milieu Montagnard
Entraînement en Athlétisme

Siret: 38536568900020/RCP 105630300 / Carte Professionnelle 97408ED0029

De votre responsabilité **Pour bien préparer votre voyage :**

Un circuit aventure comprend des risques qu'il convient de pallier en étant bien assuré.

- L'**assistance** couvre essentiellement les frais de recherche secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (porteurs, chevaux, 4X4, etc.).
- L'**assurance** protège du risque financier d'annulation. Elle indemnise la perte ou le vol de bagages.

Préparation physique

Le terrain de La Réunion est à l'image de ses paysages, très varié : racines, rocailles, marches irrégulières...

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme plusieurs fois par semaine en marchant (15 km environ) sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité physique régulière.

Votre pharmacie individuelle

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antispasmodique, un anti-diarrhéique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du tulle gras®.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et crème apaisante pour les coups de soleil

— En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, et bouchons oreilles, vos médicaments personnels.

Votre équipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas, transporté par l'équipe logistique sur place.

Equipement de base

- Des sous-vêtements respirant (séchage rapide).
- Une veste en polaire (si possible coupe-vent)
- Une veste imperméable et respirante (en Gore-Tex).
- Des pantalons de trek.
- Un collant thermique.
- Un bonnet.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum).
- Une paire de gants.
- Une cape de pluie.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence.
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques.

Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 40 à 50 litres.
- Un sac de voyage transporté par véhicule.

Divers

- Des couverts (boite « Tupperware », fourchette).
- Un couteau de poche (en soute !).
- Des vêtements de rechange.
- Une paire de lacets de rechange.
- Un maillot de bain.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain légère à séchage rapide.
- Du papier toilette.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- Une pochette antivols, à garder toujours sur soi, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

