



LES LISTES DU RALLYE DES GAZELLES

BIVOUAC

Ces listes sont non contractuelles, non officielles et non exhaustives. Elles sont une aide à la préparation au Rallye des Gazelles recensées sur la base des différents conseils, blogs spécialisés et sites de rando et autres listes des anciennes et futures Gazelles.

- tente à montage simple et rapide avec une personnalisation
- 1 maillet + piques sols durs
- sac de couchage 0°/-5° + drap de soie si très frileuse
- matelas auto-gonflant confortable + oreiller confortable
- boules Quiès
- pastilles pour purifier l'eau
- 1 popote
- couverts + tasse réutilisable
- 1 réchaud + gaz (jamais utilisé au 1er rallye mais certaines filles aiment l'avoir)
- 1 couteau suisse ou à tout faire
- briquet
- lampe frontale
- piles de rechange
- sacs poubelles pour tri
- lingettes microfibrés
- une boîte à petites douceurs + rations/repas



LES LISTES DU RALLYE DES GAZELLES VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES

Ces listes sont non contractuelles, non officielles et non exhaustives. Elles sont une aide à la préparation au Rallye des Gazelles recensées sur la base des différents conseils, blogs spécialisés et sites de rando et autres listes des anciennes et futures Gazelles.

PAR PERSONNE :

- 1 sac souple pour Nice + traversée
- 1 sac souple pour Erfoud et Essaouira avec 1 tenue de soirée
- 2 pantalons (type rando, toile, jean's ou legging de sport...)
- 1 sac zip (type IKEA 6L) par jour avec 1 t-shirt et des sous vêtements pour la journée
- 1 sweat ou 1 polaire
- 1 coupe-vent ou doudoune
- 1 casquette
- 1 bonnet
- 1 paire de gants chauds
- 1 chèche ou 1 protège cou type BUFF
- 1 tenue confortable après la douche
- des chaussures montantes et confortables pour le sable
- lunettes de soleil polarisées (légèreté et soufflets latéraux sont importants)
- masque de ski pour les tempêtes de sable (temps couvert ou tous temps)
- lunettes de vue (si nécessaire)
- sac de linge sale

NB : il est conseillé un soutien-gorge à maintien renforcé type brassière de sport.

Privilégier les sous-vêtements en coton pour votre confort.

Évitez les valises, préférez les sacs souples.



LES LISTES DU RALLYE DES GAZELLES

HYGIÈNE

Ces listes sont non contractuelles, non officielles et non exhaustives. Elles sont une aide à la préparation au Rallye des Gazelles recensées sur la base des différents conseils, blogs spécialisés et sites de rando et autres listes des anciennes et futures Gazelles.

- 1 sac étanche type totebag pour emporter vos affaires à la douche
- 2 serviettes microfibre
- trousse de toilette à suspendre avec produits biodégradables
- tongs ou croc's
- crème solaire (corps et lèvres)
- baume à lèvres hydratant
- crème hydratante pour les mains et le corps
- soin pour cheveux secs
- 2 rouleaux de papier toilette
- tampons, serviettes hygiéniques...
- lingettes biodégradables, lingettes intimes...
- mouchoirs en papier
- coupe ongles et/ou lime à ongles



LES LISTES DU RALLYE DES GAZELLES

PHARMACIE

Ces listes sont non contractuelles, non officielles et non exhaustives. Elles sont une aide à la préparation au Rallye des Gazelles recensées sur la base des différents conseils, blogs spécialisés et sites de rando et autres listes des anciennes et futures Gazelles.

- obligatoire** : couvertures de survie x2
- antibiotique à large spectre
- paracétamol et ibuprofen
- spasfon
- anti-diarrhéiques (ex : immodium lingual, ercéfuril...) et pansement intestinal (ex : smecta, ultra levure, charbon...)
- anti-nausées (ex : vogalib...)
- anti histaminique + crème piqures d'insecte
- pastilles pour la gorge
- antiseptique
- gel hydroalcolique mains
- collyre pour les yeux, sérum physiologique
- baume du tigre rouge et blanc, patchs chauffants, huiles essentielles (ravintsara, tea tree...), spraydol...
- biafine
- pansements de toutes tailles
- pansements anti-ampoules
- steri-strip
- petite paire de ciseaux
- pince à épiler
- sparadrap
- épingles à nourrice
- compresses de gaze stériles de plusieurs tailles
- bandages de plusieurs tailles
- élastoplast pour faire des strapping
- médicaments habituels



LES LISTES DU RALLYE DES GAZELLES

NAVIGATION

Ces listes sont non contractuelles, non officielles et non exhaustives. Elles sont une aide à la préparation au Rallye des Gazelles recensées sur la base des différents conseils, blogs spécialisés et sites de rando et autres listes des anciennes et futures Gazelles.

- portes-mines + mines de rechange assez fines HB
- stylos de différentes couleurs (les frixion sont pas mals)
- gomme de dessinateur (ex : mi rose / mi bleu)
- règle ou équerre 30cm minimum
- calculatrice simple
- surligneurs fluos de différentes couleurs
- scotch transparent
- compas de visée type plastimo iris 50
- Boussole plate pour caler le nord géographique (carte) et le nord magnétique (boussole)
- règle magique
- règle de navigation (rapporteur breton)
- 1 bloc note
- support de cartes 50x40cm ou 40x40cm
- pinces à dessin pour tenir les cartes
- porte documents bloc A4 avec rangements pour feuille de pointage et cartes du jour
- pochette pour les cartes non utilisées
- pochette pour les anciennes feuilles de pointage
- porte-vue de 20 pochettes minimum pour tous les documents importants (règlement sportif, mode d'emploi de l'unik et irritrack...)
- sac ou caisse pour tout le matériel de navigation

NB : étiquetter tout le matériel au numéro de votre équipage
il est conseillé de prendre calculatrice, compas et règles en double



LES LISTES DU RALLYE DES GAZELLES VÉHICULE

Ces listes sont non contractuelles, non officielles et non exhaustives. Elles sont une aide à la préparation au Rallye des Gazelles recensées sur la base des différents conseils, blogs spécialisés et sites de rando et autres listes des anciennes et futures Gazelles.

- obligatoire** : jerrican alimentaire 10L pour les voitures, 5L pour les quad, ssv, moto
- camel back (pour boire facilement en roulant)
- gants de travaux x2
- velcro adhésif double face (pour fixer des choses sur le tableau de bord)
- scotch américain renforcé
- serre-cables (rilsan)
- dégripant
- petit outillage (clés, tournevis...)
- 1 pelle à neige en métal et légère
- scie-sabre pour les herbes à chameau
- 1 râteau à sable plein et court (type rabot d'écurie)
- cutter
- ciseaux
- sangles
- compas boule pour la voiture
- cric hydraulique + planche bois
- plaques désensablage
- manomètre pour vérifier la pression des pneus
- compresseur pour gonfler les pneus
- ficelle, fil métal
- 1 petit extincteur



LES LISTES DU RALLYE DES GAZELLES DIVERS

Ces listes sont non contractuelles, non officielles et non exhaustives. Elles sont une aide à la préparation au Rallye des Gazelles recensées sur la base des différents conseils, blogs spécialisés et sites de rando et autres listes des anciennes et futures Gazelles.

- passeports + copies
- permis de conduire + copies
- visas si nécessaire
- carte vitale + attestation sécurité sociale + mutuelle
- papiers du véhicule : carte grise, assurance, autorisation de sortie de territoire
- argent (CB + euros ou dollars + dirhams)
- chargeurs allume-cigare (tel, caméra, appareil photo...)
- caméra type goPro sans GPS
- appareil photo sans GPS
- clé USB avec musique + enceinte
- des spécialités de sa région pour les soirées marathon

- de la motivation, de la joie et de la bonne humeur et surtout.... l'esprit Gazelle ^^